

SHALDOR
skoðun 16



2 SÉRBLÖÐ
í Fréttablaðinu
Allt
Digital



Ný ráð um endurlífgun
Í athugun er að skrásetja
sjálfvirk hjartastuðtæki á
kortavefja.is.
allt 3



FRÉTTABLAÐIÐ

Þriðjudagur

24. janúar 2012
20. tölublað 12. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt vörðunarskránni Capacent Gallup júlí - september 2011



Læknir með reggíplötu
Hjartalæknirinn Helgi
Júlíus Óskarsson hefur gefið
út sína fyrstu reggíplötu.
fólk 34

Veruleiki ferðamanna
Ferðamennska á Íslandi til
umfjöllunar í Landabréfinu,
árlegu riti landfræðinga.
tímamót 18



Meiri innri ró
Vignir Svavarsson hefur
sýnt frábæra takta á EM í
handbolta.
sport 30

veðrið í dag

SNJÓKOMA EÐA ÉL Í dag verða
austan 10-18 m/s og snjókoma N-
og A-til en hægari suðlæg átt og él
annars staðar. Frost 0-7 stig.
VEÐUR 4

Hollt í hádeginu á heilsuviku komdu í mat!

spíran.
bistro á 2. hæð GARDHEIMA

550 sílíkonaðgerðir á ári

Að minnsta kosti 550 brjóstaaðgerðir hafa verið gerðar árlega hér á landi síðustu þrjú ár. Landlæknir heldur þó ekki utan um fjöldatölur. Brjóstauppbýggingar eftir krabbamein eru ekki inni í þessari tölu.

HEILBRIGÐISMÁL Árlega láta að minnsta kosti 550 konur hér á landi stækka á sér brjóstin eða endurnýja gamlar sílíkonfyllingar. Er þessi fjöldi miðaður við síðustu þrjú ár. Hlutfall endurnýjana getur verið allt að fjórðungur af heildartölunni, en oftast er mælt til þess að þúdar séu endurnýjaðir á fimm til tíu ára fresti. Brjóstastækkun kostar á bilinu 400 til rúmlega 520 þúsund krónur.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hefur innflutningur á sílíkonpúðum til fegrunaraðgerða stóraukist á síðustu árum. Sala á púðum til lýtalækna tók stökk árið 2010, þegar rúmlega 550 pör voru flutt til landsins. Árin áður voru að minnsta kosti um 350 pör flutt inn. Er þetta fyrir utan hina umdeildu

PIP-púða, sem lýtalæknirinn Jens Kjartansson flutti inn á árunum 2000 til 2010 og setti í brjóst um 440 kvenna.

Þessar 550 stækkar eru fyrir utan brjóstauppbýggingar eftir krabbamein, en samkvæmt nýjustu tölum frá Landlæknisembættinu voru gerðar 126 brjóstnámsaðgerðir árið 2009.

Eins og greint hefur verið frá að undanförunu hefur landlæknir óskað eftir upplýsingum frá tólf lýtalæknum sem reka stofur hér á landi. Frestur til svara rann út fyrir viku, en einungis helmingurinn hefur svarað formlega. Af þessum tólf hefur einn sent inn skriflegar upplýsingar.

Fréttablaðið greindi frá því fyrir ári að engar opinberar tölur

Samið um ómskoðun vegna PIP-púða

Konum sem hafa fengið setta í sig hina umdeildu PIP-brjóstapúða verður í dag sent bréf þar sem þeim verður boðið að fara í ómskoðun til að kanna ástand púðanna.

Velferðarráðuneytið hefur samið við Krabbameinsfélag Íslands um að annast skoðanirnar. Þær verða konunum að kostnaðarlausu séu þær sjúkratryggðar hér á landi. Krabbameinsfélagið mun einnig veita konunum upplýsingar og leiðsögn um næstu skref.

Byrjað verður að taka við tímapöntunum hjá Leitarstöð Krabbameinsfélagsins á fimmtudag. Konur á landsbyggðinni geta fengið skoðun á Sjúkrahúsinu á Akureyri henti það þeim betur.

væru til hér á landi um fjölda brjóstastækkana eða fegrunaraðgerða almennt.

Þó kveður á um slíkt í lögum frá árinu 2007; það er að Landlæknisembættið eigi að halda utan um upplýsingar er varða allar

læknisfræðilegar aðgerðir sem framkvæmdar eru hér á landi. Samkvæmt upplýsingum frá embættinu hefur sú vinna verið í gangi undanfarin misseri að safna þessum upplýsingum, en það hafi gengið hægt. - sv



Á FÁKI FRÁUM Aðstæður til útreiða voru með ágætum í ljósaskiptunum í Viðidal í gær. Snjór var yfir öllu og veður stillt og gott, en útlitið var þó ekki sem best. Í dag er búist við snjókomu og éljum víðast hvar á landinu, nema að von er á hláku við suður- og austurströndina í kvöld og í nótt.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Borgarbyggð vill ekki taka lán eða ganga á handbært fé til að lána Orkuveitunni: Vill selja hlut í Faxaflóahöfnum

SVEITARSTJÓRNIR Byggðaráð Borgarbyggðar ákvað á aukafundi á sunnudagskvöld að reyna að selja hlut sveitarfélagsins í Faxaflóahöfnum. Tilgangurinn er að fjármagna hluta Borgarbyggðar í átta milljarða króna lánveitingu eigenda til Orkuveitu Reykjavíkur.

„Okkur vantar 75 milljónir til að efna það að lána Orkuveitunni,“ segir Björn Bjarki Þorsteinsson, formaður byggðaráðs Borgarbyggðar, sem á 0,93 prósent í Orkuveitunni og 4,8 prósent í Faxaflóahöfnum. Stærsti eig-



BJÖRN BJARKI ÞORSTEINSSON

andinn í Faxaflóahöfnum er Reykjavíkurborg. Aðrir eigendur eru Akraneskaupstaður, Hvalfjarðarstrandarhreppur og Skorradalshreppur. Aðeins sveitarfélögin og Faxaflóahafnir sjálfar mega kaupa.

„Við höfum alls ekki hug á að selja allan hlutinn okkar og í rauninni aðeins það sem nemur skuld-

bindingu okkar gagnvart Orkuveitunni,“ segir Björn Bjarki sem kveður rekstur Borgarbyggðar hafa rétt úr kútnum í fyrra eftir miklar aðhaldsaðgerðir. „Okkur finnst það ansi súrt eftir að vera búin að ganga í gegnum mikla niðurskurðartíma að fara að ganga á handbært fé og eða taka lán til þess að lána Orkuveitu Reykjavíkur.“

Verðmat á Faxaflóahöfnum liggur ekki fyrir. „Við höfum áhuga á að þreifa á því hvers virði þessi hlutur okkar er,“ segir Björn Bjarki. - gar

Edda Ó gerir það gott: Mynduð fyrir Miss Selfridges

FÓLK Edda Óskarsdóttir fyrirseta flutti til London fyrir þremur vikum og hefur landað hverju verkefninu á fætur öðru síðan þá.

Edda hafði verið á skrá hjá Eskimo í viku þegar umboðsskrifstofan Select fékk augastað á henni, en Edda hóf fyrirsætustörf í haust og því telst þetta einstakur árangur.

Meðal þeirra verkefna sem Edda hefur tekið að sér er myndabáttur fyrir vefverslanirnar Asos og Temperley, vefauglýsing fyrir tískurisann Burberry og auglýsing fyrir næstu jólaherferð tískuverslunarinnar Miss Selfridge. - sm



EDDA ÓSKARSDÓTTIR

TENGI

Sphinx Econ II
Upphengt salerni með harðri setu

Tilboðsverð
13.900,- kr.

Smiðjuvegi 76
Kópavogi
Sími 414 1000

Baldursnesi 6
Akureyri
Sími 414 1050

DRÖGUM
Í DAG
24. JANÚAR

Fáðu þér
miða fyrir
kl. 16.00



MILLJÓNAVELTAN FER AFTUR AF STAÐ!

NÚ KEYRUM VIÐ ÚT MILLJÓNIR

Þann **24. janúar** fer **Milljónaveltan** aftur af stað og vinningurinn er **10 milljónir á einn miða**. Í hverri **Milljónaveltu** drögum við að auki út **5 stakar milljónir**, aðeins úr seldum miðum.

+5x **1** milljón

**EINN MIÐI
TVEIR LEIKIR**

í mánuði, fyrir aðeins 1.100 krónur.

DRÖGUM
10.
FEBRÚAR

Aðalútdráttur

Vinningshafar eru um
3.000 í hverjum mánuði.



Miðaeigendur í Happdrættinu
fá inneign á Spilaeyjunni!



**HAPPDRÆTTI
HÁSKÓLA ÍSLANDS**

VÆNLEGAST TIL VINNINGIS

Tryggðu þér miða á www.hhi.is, í síma 800 66 11
eða hjá næsta umboðsmanni.

**Skýrr, HugurAx og
norræn dótturfyrirtæki
sækja fram
undir nýju nafni:**

advania

Í tvö ár höfum við unnið að því að sameina og samþætta starfsemi Skýrr og dótturfélaga hér heima og á Norðurlöndunum. Lokahnykkurinn er nýtt nafn – **Advania** – sem er dregið af enska orðinu „Advantage“ og þýðir forskot.

Advania er eitt af öflugustu fyrirtækjunum í upplýsingatækni á Norðurlöndum, með um 1.100 starfsmenn, 20 starfsstöðvar í fjórum löndum og 110 þúsund viðskiptavinum um allan heim. Verkefni okkar spanna öll svið upplýsingatækni; hugbúnað, vélbúnað, hýsingu og rekstrarþjónustu.

Við munum halda áfram að vaxa og skapa viðskiptavinum okkar forskot á sínum vettvangi með traustri þjónustu og skapandi lausnum.

Við ætlum að standa undir nafni.



advania

Welcome to IT

KJÖRKASSINN

Fylgist þú með EM í handbolta í ár?

JÁ 75%
NEI 25%

SPURNING DAGSINS Í DAG:

Á að leysa upp þing og boða til kosninga í vor?

Segðu þína skoðun á **visir.is**.



Nýkjörið þing kom saman í fyrsta sinn í Kaíró í gær, tæpu ári eftir að Mubarak hrökklaðst frá völdum:

Íslamistar ráða för á nýkjörnu þingi

EGYPTALAND Flokkar íslamista fengu rúmlega sjötíu prósent þingsæta í neðri deild egypska þingsins, sem kom fyrst saman í gær eftir kosningarnar í vetur.

Tæplega helmingur atkvæða kom í hlut Frelsis- og réttlætisflokksins, sem er flokkur á vegum Bræðralags múslima, öflugra samtaka trúðra múslima. Sá flokkur hefur heitið því að virða mannréttindi og lýðræði, en annar flokkur íslamista, Nour-flokkurinn sem fylgir mun harðari strangtrúarstefnu, er með fimmtung þingsætanna. Þetta voru

fyrstu þingkosningarnar í landinu eftir að Hosni Mubarak hrökklaðist úr forsetaembætti snemma á síðasta ári. Fyrir utan þinghúsið voru í gær komnir saman allmargir mótmælendur, sem telja það óviðunandi niðurstöðu að íslamistar hafi fengið yfirburðastöðu á nýja þinginu.

Mannréttindasamtökin Human Rights Watch hvetja hins vegar Vesturlönd til þess að virða þessa niðurstöðu nýtilkomins lýðræðis í Egyptalandi. Kenneth Roth, framkvæmdastjóri samtakanna, segir að flokkar íslamista njóti mik-

illa vinsælda í arababeiminum og því rangt að úthýsa réttkjörnum stjórnvöldum slíkra flokka úr alþjóðasamfélaginu.

Á hinn bóginn hvatti hann einnig nýja þingið í Egyptalandi til að virða réttindi bæði kvenna og trúarlegra minnihlutahópa.

Á næstu vikum verða haldnar kosningar til efri deildar þingsins. Að því búnu verður hafist handa við að semja nýja stjórnarskrá.-gb

EGYPSKA ÞINGIÐ Fáar konur eiga sæti á nýkjörnu þingi í Egyptalandi.

NORDICPHOTOS/AFP



AKUREYRI Akureyrbær hlaut á dögnum verðlaun fyrir bestu vefsíðu sveitarfélags.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Tryggingastofnun talin best: **Bestu opinberu vefirnir valdir**

STJÓRNSÝSLA Vefsíður opinberra stofnana hafa batnað talsvert frá árinu 2009. Þetta hefur úttekt sem Deloitte vann fyrir innanríkisráðuneytið leitt í ljós. Höfðu opinberu vefsíðurnar bætt sig í öllum þáttum frá síðustu úttekt nema þjónustu.

Þá voru bestu vefsíðurnar verðlaunaðar en vefur Tryggingastofnunar var valinn besti ríkisvefurinn og vefur Akureyrbæjar besti vefur sveitarfélags.

Alls voru 267 vefsíður ríkisstofnana, ráðuneyta og sveitarfélaga skoðaðar. Voru gæði þeirra metin með samanburði við kröfur Vefhandbókar ríkisins um aðgengi, nytsemi, innihald og þjónustu.

- mþl

Margir ánægðir með kaupíð:

Stuðningsmenn Sjálfstæðisflokks síst sáttir

KÖNNUN Nærri tveir þriðju hlutar landsmanna segja áramótaskaupið hafa verið gott samkvæmt niðurstöðum skoðanakönnunar MMR. Alls sögðu 64,8 prósent kaupíð gott, en 17,2 prósent töldu það slakt. Um 18 prósent töldu það hvorki gott né slakt.

Hrífningin með kaupíð var minnst meðal stuðningsmanna Sjálfstæðisflokksins, en forysta flokksins fékk það óþvegið í kaupinu. Aðeins 50,3 prósent stuðningsmanna flokksins sögðu kaupíð gott, samanborið við á bilinu 75 til 77 prósent stuðningsmanna Samfylkingarinnar og Vinstri græns.

- bj

DÓMSMÁL

Borgar sekt og missir próf

Átján ára maður hefur verið dæmdur í 30 daga skilorðsbundið fangelsi og til að greiða 185 þúsund króna sekt. Þá var hann sviptur ökuréttindum. Dóminn hlaut hann fyrir að hafa á síðasta ári stolið 22 þúsund krónum og ekið undir áhrifum fíkniefna. Hann var einnig með kannabisefni á sér þegar lögreglan stöðvaði hann. Dómara þótti rétt, í ljósi bættar hegðunar mannsins og ungs aldurs, að skilorðsbinda fangelsisdóminn.



Á MARKADI Í TEHERAN Íranar hafa til þessa selt um fimmtung olíu sinnar til Evrópusambandsríkjanna, en þurfa nú að finna aðra kaupendur.

NORDICPHOTOS/AFP

Evrópusambandið í hart gegn Írönum

Evrópusambandið hefur samþykkt refsiaðgerðir gegn Írönum í tengslum við deilur um kjarnorkuáform þeirra. Íranskir þingmenn ítreka í staðinn hótanir um að loka Hormússundi og þar með allri umferð olíuskipa til og frá Persaflóa.

EVROPUSAMBANDIÐ Utanríkisráðherrar Evrópusambandsríkjanna samþykktu í gær að öll olíuvíðskipti við Íran verði bönnuð. Jafnframt verða eignir íranska seðlabankans í aðildarríkjum ESB frystar.

Þetta er gert til að þrýsta á írönsk stjórnvöld um að hefja aftur viðræður um kjarnorkuáform sín. Sjálfir segjast Íranar eingöngu ætla að nota kjarnorkuna til að uppfylla orkuþarfir landsins, en stjórnvöld í Bandaríkjunum, Ísrael og fleiri löndum telja sig hafa rökstuddan grun um að þeir stefni á að koma sér upp kjarnorkuvopnum.

Utánríkisráðherrar Evrópusambandsins vísa í nýlega skýrslu frá Alþjóðlega kjarnorkueftirlitinu, þar sem segir að Íranar hafi neitað að standa við alþjóðlegar

skuldbindingar sínar og leyfa ekki fullan aðgang alþjóðlegra eftirlitsmanna.

Íranar framleiða um það bil fjórar milljónir olíutonna á dag og hafa selt um fimmtung þeirra til Evrópusambandsríkjanna. Olíukaupin frá Íran nema þó ekki nema sex prósentum af heildarolíukaupum Evrópusambandsríkjanna.

Tveir íranskir þingmenn brugðust við tíðindunum í gær með því að rifja upp hótanir um að loka Hormússundi, sem er þröngt sund milli Írans og Arabíuskaga. Sigla þarf um Hormússund til að komast inn á Persaflóa, og um sundið er fluttur um fimmtungur af allri þeirri olíu sem seld er á heimsmarkaði.

Utánríkisráðherrar Evrópusambandsins ætla að endurskoða ákvörðun sína í vor, meðal ann-

ars með tilliti til þess hvaða áhrif viðskiptabannið getur haft á Evrópuríki, og þá ekki síst Grikkland, sem á í miklum efnahagsörðugleikum og treystir mjög á að fá ódýra olíu keypta frá Íran. Um fjórðungur af þeirri olíu sem Grikkir kaupa kemur frá Íran.

Olíuverð hefur hækkað nokkuð vegna þeirrar spennu sem refsiaðgerðir ESB hafa aukið enn frekar.

Íranska fréttastofan IRNA hefur það eftir embættismanni í íranska utanríkisráðuneytinu að refsiaðgerðirnar muni bitna mest á Evrópusambandsríkjunum sjálfum.

Þá sagði Sergei Lavrov, utanríkisráðherra Rússlands, að refsiaðgerðir Evrópusambandsins myndu ekki liðka fyrir lausn málsins. Þess í stað hvatti hann til þess að viðræður hæfust að nýju.

gudstein@frettabladid.is

Sveitarstjórn og sóknarnefnd í samstarf vegna nýrrar kirkjubyggingar á Hvolsvelli:

Vantar höfuðkirkju segir sveitarstjóri

SVEITARSTJÓRN Sóknarnefnd Stórolfshvolskirkju vill að Rangárþing eystra komi að byggingu nýrrar kirkju og samnýtingu húsnæðis og starfsmanns.

„Jöfnunarsjóður kirkna hefur heitið 95 milljónum varðandi hugsanlega kirkjubyggingu á Hvolsvelli og það er spurning hvornig sveitarfélagið kemur að þeirri byggingu. Fyrst og fremst leggjum við til lóð og bílastæði og svo er hugsanleg samnýting á félagsheimilinu Hvoli,“ segir Ísólfur Gylfi Pálmason sveitarstjóri.

„Hugmyndirnar eru ómótaðar og í algjörum frumdrögum en þetta er spurning um ákveðna samvinnu í framtíðinni milli samkomuhússins og kirkjunnar og jafnvel hvort hægt er að hafa sameiginlegan húsvörð,“ segir Ísólfur Gylfi sem kveður þörf á höfuðkirkju í Rangárvallasýslu.

„Í Árnessýslu er Skálholt til dæmis

höfuðkirkja uppsveitanna. Hér eru margar litlar kirkjur en það vantar í raun eina höfuðkirkju fyrir stærri athafnir. Hugmyndin er sú að þetta verði nokkurs konar menningarmiðstöð“ segir sveitarstjórinn sem telur framkvæmdir geta hafist á árinu 2013 ef allt gangi að óskum.

- gar

ÍSÓLFUR GYLFI PÁLMASSON Sveitarstjórinn í Rangárþingi eystra segir vanta höfuðkirkju fyrir stærri athafnir í Rangárvallasýslu.

FRÉTTABLAÐIÐ/JÓN SIGURÐUR



Fótboltaæfingar fyrir börn með sérþarfir

Fótbolti fyrir alla er að hefja göngu sína aftur. Nýtt námskeið hefst **sunnudaginn 29. janúar** og stendur yfir í sjö vikur, til 11. mars.

Við hittumst alla sunnudaga milli kl. 11.30 og 12.30 í **Íþróttamiðstöðinni Ásgarði í Garðabæ**. Íslandsmeistararnir Ásgerður og Gunnhildur Yrsa þjálfar.

Námskeiðið kostar aðeins 3.000 kr. Við bjóðum öll börn velkomin og vonumst til að sjá sem flesta.

Skráning á tölvupósthöfundum yr@lsh.is og gunnhildurj09@ru.is.

Jafnréttisviðurkenning KSÍ 2011



CCNA

App-
forritunMCTS -
kerfisstjórnunSkrifstofu-
námGrafísk
hönnunFjarkennsla
í beinni

Bókhald

Navision-
fjárhagsbókhaldAlmennt
tölvunámTollskýrslu-
gerðVefsíðu-
gerð

Photoshop

Excel

Tölvu- og
bókhaldsnám

MCITP

Skráðu þig á póstlistann á
www.promennt.is og þú
gætir unnið 100.000 kr.
námskeið að eigin vali

NÁMSKEIÐ VOR 2012

Bókhalds- og Skrifstofunám

■ Skrifstofunám

Viðamikil og hagnýtt nám fyrir fólk á öllum aldri. Styrktu stöðu þína á vinnumarkaði með eftirsóttari menntun og færni. Að loknu náminu eiga þátttakendur að vera færir um að vinna sjálfstætt við öll almenn skrifstofustörf sem öflugir tölvunotendur, ritara og við bókhald. Kennendur er ein námsgrein í senn sem lýkur með prófi eða verkefni.

Tölvugreinar: Windows, ritvinnsla í Word, Excel, PowerPoint, Outlook tölvupóstur, skipulag og dagbók. Stafrænar myndir og myndvinnsla.

Viðskiptagreinar: Verslunarreikningur, VSK, bókhaldsgrunnur og tölvubókhald, tollskýrslugerð.

Persónuleg færni: Tjáning og framkoma, atvinnuumsóknir, atvinnuviðtöl og ferilskrár. Verslunarbréf, íslensk og ensk. Sölugæmi og markaðsmál.

Hefst 8. feb. Morgun- og kvöldhópar með möguleika á að skipta á milli eftir því sem hentar hverjum og einum.
Lengd: 260 std. (13 einingar) Verð kr. 199.000,-

■ Tölvu- og bókhaldsnám

Sérlega gagnleg og hnitmiðuð námsbraut sem skilar strax árangri.

Hefst 8. feb. Morgun- og kvöldhópar með möguleikanum að skipta milli eftir því sem hentar hverjum og einum.
Lengd: 200 std. (10 einingar) Verð kr. 169.000,-

■ Stök námskeið

Bókhald 1 Lengd 115 std. Verð kr. 109.000,- Hefst 14. mars

Bókhald 2 Lengd 90 std. Verð kr. 109.000,- Hefst 21. feb.

Navision – fjárhagsbókhald (Microsoft Dynamics NAV)

Hefst 18. apríl - Lengd 47 std. Verð kr. 54.000,-

Tollskýrslugerð Hefst 23. maí - Lengd 21 std. - Verð kr. 28.000,-

Almenn tölvunámskeið

■ Almennt tölvunám

Windows – Word – Excel – Internet – Outlook

Hefst 8. feb. - Lengd 60 std. - Verð kr. 54.000,- morgun- og kvöldhópar

Stök námskeið	Hefst	Lengd	Verð
Word	11. feb	21 std.	29.900 kr.
Excel	22. feb	21 std.	29.900 kr.
Excel frh.	20. feb	14 std.	29.900 kr.
Outlook 2010	2. mars	10 std.	15.000 kr.
PowerPoint	7. mars	10 std.	15.000 kr.

Diplomanám í uppsetningu og rekstri tölvukerfa MCITP + Exchange 2010

sér-
tilboð

Sérstakt tilboð á námskeiðinu sem hefst í febrúar: iPad 2 eða Xbox með Kinect fylgir með*

Þetta er frábær námsbraut í kerfisstjórnun í Windows 2008 netstýrikerfum fyrir þá sem vilja auka forskot sitt í upplýsingatæknigeiranum.

Námið hentar jafnt byrjendum (með grunnþekkingu á Windows umhverfi) sem og starfandi kerfisstjórum sem vilja dýpka þekkingu sína og öðlast þessa vottun.

Þeir sem útskrifast af þessari braut og klára alþjóðlegu prófin fá vottunina „Microsoft Certified IT Professional“.

Hefst 2. febrúar. - Lengd: 250 std. - Verð kr. 398.000,-
*að verðmæti u.þ.b. kr. 85.000,-



Sérfræðinám

■ Grunnur í C# og VS 2010

Fyrir byrjendur í forritun. Kennendur er grunnur í C# forritun og notkun þess í Visual Studio .NET 2010 (.NET 4.0) umhverfinu. Námskeiðið er ætlað sem undirbúningur fyrir .NET 4.0 námsbrautina.

Hefst 13. feb. - Lengd 30 std. - Verð 89.000 kr.

■ Tölvuviðgerðir - CompTIA A+

Sérlega gagnlegt námskeið sem hentar þeim sem vilja fá betri skilning á virkni tölvunnar (á vélbúnaði og ýmis stýrikerfi). Mjög góð undirstaða fyrir þá sem sinna viðhaldi og kerfisstjórn tölvubúnaðar hjá fyrirtækjum og stofnunum.

Hefst 7. feb. - Lengd 50 std. - Verð 99.000 kr.

Vefur, grafík og myndvinnsla

■ Grafísk hönnun

Vinsælt og hagnýtt nám fyrir skapandi fólk.

Kennt er á mest notuðu hönnunarforritin í dag:

Photoshop, Illustrator og InDesign.

Hefst 7. feb. - Lengd 105 std. - Verð kr. 139.000,-



Stök námskeið	Hefst	Lengd	Verð
Myndbanda- og tækniþrellugerð	9. feb	100 std.	119.000 kr.
Photoshop grunnur	8. feb	21 std.	29.900 kr.
Vefsíðugerð 1	8. feb	47 std.	59.900 kr.
Vefsíðugerð 2	12. mars	42 std.	54.000 kr.
WordPress-Vefurinn minn	15. feb	26 std.	32.000 kr.



GEYMIÐ
AUGLÝS-
INGUNA

PROMENNT

Skeifunni 11B • 108 Reykjavík • Sími 519 7550
promennt@promennt.is • www.promennt.is

VEISTU SVARIÐ?



1. Hvað getur Íslenskur áll orðið gamall?
2. Hvaða leikmenn íslenska landsliðsins í handbolta skorðu sín fyrstu mörk á stórmóti um helgina?
3. Hvaða ríki verður 28. ríki Evrópusambandsins?

SVÖR:

1. 40 ára 2. Rúnar Kásson og Ólafur Björki Kásson 3. Kría

8

Einn ákærður fyrir ránið í úra- og skartgripaverslun Michelsen í október:

Brotið varðar 16 árum í fangelsi

DÓMSTÓLAR Gefin hefur verið út ákæra á hendur Marcin Tomasz Lech, 33 ára pólskum ríkisborgara, fyrir hlutdeild í vopnuðu ráni í úra- og skartgripaverslun Michelsen í Reykjavík í október í fyrra. Stolið var verðmætum fyrir 50 milljónir króna, samkvæmt ákæru.

Dyngsta refsing fyrir brot þau sem ákært er fyrir varðar allt að 16 ára fangelsi. Marcin situr í gæsluvarðhaldi, en þrír samverkamenn hans komust úr landi og ganga lausir í Póllandi. Þeir voru handteknir þar í byrjun nóvember eftir að Interpol lýsti eftir þeim, en var sleppt



Á VETTvangi ránsins Mennirnir komu til landsins gagnert til að fremja ránið.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

þar sem ekki er framsalssamningur milli Íslands og Póllands. Til stendur að fá rétta yfir mönnunum í Póllandi. Mennirnir réðust

samkvæmt ákæru „með ofbeldi og hótunum um ofbeldi“ á starfsfólk verslunarinnar og tóku þaðan 49 armbandsúr af gerðinni Rolex, Tudor og Michelsen. Í rániðu ógnuðu þeir fólki með gervibyssum.

„Ákærði og samverkamenn komu til landsins gagnert í þeim tilgangi að fremja ránið,“ segir í ákærinni. Mennirnir stálu tveimur bílum til að nota við ránið og er einnig ákært fyrir þann stuld. Samverkamennirnir fóru úr landi með flugi 18. október, en Marcin var handtekn áður en hann komst með þýfið úr landi með Norrænu.

- óká

Keppa um Gulleggið 2012:
Á þriðja hundr- að hugmyndir

VIÐSKIPTI Höfundar á þriðja hundr að viðskiptahugmynda munu keppa í frumkvöðlakeppni um bestu viðskiptahugmyndina, og mun sigurvegarinn hljóta Gulleggið 2012.

Keppnin er nú haldin í fimmta skiptið, og munu þeir 224 sem sendu inn viðskiptahugmyndir nú fá tækifæri til að þróa úr henni viðskiptaáætlun, og að lokum kynna hana fyrir dómnefnd og fjárfestum.

Gulleggið verður svo afhent sigurvegarinum í lok mars. - bj

Úrelt tæki hjá HSB:

Safna svo fáist augnlæknir

HEILBRIGÐISMÁL Augnlæknir fæst ekki lengur til starfa á Heilbrigðisstofnuninni á Blönduósi vegna tækjaskorts. Þetta kemur fram í tilkynningu frá hollvinasamtökum HSB um söfnunaráttak fyrir nýjum búnaði fyrir HSB.

Í tilkynningunni segir að felld hafi verið úr gildi lög um augnlækningaferðir og um leið þær skyldur sem ríkið hafði vegna slíkra ferða. Nýr tækjabúnaður kostar um 600 þúsund krónur en engin fjárveiting fæst frá ríkisvaldinu. Þá þarf að endurnýja annað tæki, blöðruskanna, sem kostar um tvær milljónir.

- shá

Ljóst hverjir mætast í annarri umferð kosninganna:

Niinistö mætir Haavisto

HELSINKI, AP Sauli Niinistö, fyrrum fjármálaráðherra úr flokki íhaldsmanna, og Pekka Haavisto, þingmaður úr flokki græningja, munu mætast í annarri umferð finnsku forsetakosninganna.

Fyrstu tölur bentu til þess að Paaavo Väyrynen, fyrrum utanríkisráðherra úr Miðflokknum, myndi mæta Niinistö í annarri umferðinni en eftir því sem talningunni vatt fram á sunnudagskvöld tók Haavisto fram úr honum. Niinistö fékk alls 37 prósent atkvæða og Haavisto 18,8 prósent. Väyrynen hlaut hins vegar 17,5 prósent. Haavisto er fyrsti samkynhneigði stjórnmálamaðurinn sem býður sig fram



HAAVISTO OG NIINISTÖ Niinistö er talinn mun sigurstranglegrí í seinni umferð kosninganna.

NORDICPHOTOS/AP

til forseta á Norðurlöndunum en er talinn ólíklegur til að sigra Niinistö í seinni umferðinni.

- mþl



Í BARNAHÚSI Upplifun barna og foreldra var betri í Barnahúsi en hjá dómstólum, samkvæmt rannsókn sem gerð var á þriggja ára tímabili.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Meiri ánægja með skýrslur í Barnahúsi

Börn sem þurfa að fara í skýrslutökur vegna ofbeldismála gegn þeim eru ánægðari með upplifunina í Barnahúsi en í húsakynnum dómstóla. Skylda að taka skýrslur við bestu aðstæður, segir forstjóri.

SAMFÉLAGSMÁL Bæði börn og foreldrar eru ánægðari með skýrslutökur sem fara fram í Barnahúsi en í húsnæði dómstóla.

Barnahús mæltist betur fyrir í öllum flokkum sem spurt var um í rannsókn Barnaverndarstofu, sem Bragi Guðbrandsson, forstjóri hennar, kynnti á ráðstefnu um meðferð kynferðisbrota fyrir helgi. Bæði börn og foreldrar þeirra voru spurð, en úrtakið var 225 manns á þriggja ára tímabili.

Almennt voru 83 prósent aðspurðra ánægð með skýrslutöku í Barnahúsi, en 70 prósent fyrir dómstólum. Þá voru fleiri jákvæðir gagnvart þeim sem tóku skýrslur í Barnahúsi og fólk var ánægðara með upplýsingar sem það fékk fyrir og eftir skýrslutöku. Þá þótti 60 prósentum ekki eins erfitt að bera vitni og þau héldu í Barnahúsi, en 48 prósent fyrir dómstólum. 40 prósentum leið betur eftir að hafa borið vitni í Barnahúsi á móti 33 prósentum annars staðar.

Bragi gagnrýndi á ráðstefnunni þá tilhögun hjá Héraðsdómi

Reykjavíkur að nýta ekki Barnahús undir skýrslutökur af börnum. Hann sagði það frávik frá grundvallaratriðum sem er að finna í Evrópuráðsamtökum um varnir gegn kynferðislegri misneytingu og kynferðislegri misnotkun barna. Dómstjóri í héraðsdómi svaraði honum og sagði að hvert tilvik væri metið sérstaklega og þjónusta Barnahúss hefði verið notuð. Í dómhúsinu sé þó sérstök aðstæða fyrir skýrslutökur af börnum.

Bragi sagði að rannsóknin sýndi að umhverfið í Barnahúsi mælist betur fyrir hjá bæði foreldrum og börnum. 86 prósentum þótti staðsetning þess góð, 69 prósentum þótti aðstæðan aðlaðandi og 75 prósent voru ánægð með biðstofuna.

„Það er í rauninni skylda okkar að taka skýrslur af börnum við bestu hugsanlegu aðstæður. Það skiptir máli, ekki síst fyrir rannsókn málsins, því þeim mun betur sem barninu líður við skýrslutökuna þeim mun meiri líkur eru á því að við fáum fulla og ítarlega tjáningu.“

thorunn@frettabladid.is

Vitnisburður í Barnahúsi eða dómhúsi

	Barnahús	Dómshús
Almenn ánægja	83%	70%
Jákvæðni gagnvart spyrjanda	73%	66%
Ánægja með upplýsingar fyrir viðtal	74%	60%
Ánægja með upplýsingar eftir viðtal	61%	44%
Ekkí erfiðara að bera vitni en talið var	60%	48%
Leið betur eftir skýrslutöku	40%	33%

FULL BÚÐ AF NYJUM VÖRUM

Borðstofuhúsgögn **Nýjar sendingar**

Hvíldarstólar **Nýjar sendingar**
Eitt mesta úrval landsins af hvíldarstólum

Vönduð húsgögn á **hagstæðu verði**

Janúartilboð

Sófar **Ný sending frá Italsofa**
Stakir sófar 3+2, hornsófar, sófasett, svefnsofar o.fl.

Val húsgögn

Ármúla 8 - 108 Reykjavík
Sími 581-2275 ■ 568-5375

www.valhusgogn.is Opið virka daga kl. 10-18 **Laugardaga kl. 11-16**



Upplýsingar og skráning:
544 4500 / www.ntv.is

Styrktu stöðu þína!

Yfirlit almennra námsbrauta á vorönn 2012

■ **Sölu-, markaðs- og rekstrarnám** - 432 stundir (2 annir)

Nemendur öðlast þjálfun og hæfni á sviði sölumennsku þar sem rík áhersla er lögð á ábyrgð sölumannsins og hlutverk hans í stefnumótun fyrirtækisins. Námið byggir á tveimur námskeiðum sem styðja vel hvort annað það er Sölu- og markaðsnám og Markaðs- og rekstrarnám. (Nánari lýsing á ntv.is)

■ **Skrifstofu- og rekstrarnám** - 426 stundir (2 annir)

Námið býr nemendur undir krefjandi störf á vinnumarkaðinum. Áhersla er lögð á að undirbúa nemendur fyrir skrifstofu- og bókhaldsstörf. Námið byggir á tveimur námskeiðum sem styðja vel hvort annað, það er Skrifstofu- og tölvunám og Bókaránám framhald. (Nánari lýsing á ntv.is)

■ **Grafísk hönnun** - 156 stundir

Frábært nám fyrir þá sem vilja nýta tölvutæknina við gerð auglýsinga, kynningarefnis og bæklinga. Markmiðið er að nemendur geti komið frá sér hugmyndum á tölvutæku formi og að frágangur allra verka sé réttur hvort sem það er fyrir prentun eða stafræna framsetningu fyrir Internetið. (Nánari lýsing á ntv.is)

■ **Alvöru vefsíðugerð** - 240 stundir

Nemandi á að námi loknu að hafa haldgóðan skilning á hefðbundinni jafnt sem gagnagrunnstengdri vefsíðugerð. Nemandi lærir meðferð og framsetningu myndefnis fyrir vefinn, að hanna og byggja nútímalegar vefsíður, að móta útlit með CSS stílsniðum og að tengja vefsíður við gagnagrunna. (Nánari lýsing á ntv.is)

■ **Photoshop Expert (ACE)** - 60 stundir

Fyrir þá sem vilja djúpa fagþekkingu á þessu vinsæla og yfirgripsmikla verkfæri. Náminu lýkur með alþjóðlegu prófi sem gefur gráðuna: Adobe Certified Expert. Námið byggir bæði á kennslu og verklegum æfingum og þarf að gera ráð fyrir talsverðu heimanámi. (Nánari lýsing á ntv.is)

■ **Skrifstofu- og tölvunám** - 258 stundir

Almennt skrifstofu- og tölvunám sem hentar sérstaklega vel þeim einstaklingum sem eru á leið á vinnumarkaðinn eftir nokkurt hlé eða vilja styrkja stöðu sína í núverandi starfi. Markvisst nám sem styrkir nemandann og gerir hann hæfari til að takast á við krefjandi störf á vinnumarkaðinum. (Nánari lýsing á ntv.is)

■ **Sölu- og markaðsnám** - 264 stundir

Fjölbreytt nám fyrir þá sem vilja tileinka sér sérþekkingu á sölu- og markaðsmálum. Farið er í hlutverk sölumannsins og samskipti hans við viðskiptavini, gerð sölu- og markaðsáætlana og gerð og framsetningu kynningarefnis, allt með lyklatríði markaðsfræðinnar að leiðarljósi. (Nánari lýsing á ntv.is)

■ **Markaðs- og rekstrarnám** - 168 stundir

Námið er sérstaklega hagnýtt og hnitmiðað, til dæmis fyrir þá sem vilja styrkja núverandi eigin rekstur eða stofna til nýs eigin rekstrar. Meðal annars er farið í hvernig hægt er að gera raunhæfar áætlanir og styrkja þær með mismunandi rannsóknum og greiningu á markaðinum. (Nánari lýsing á ntv.is)

■ **Grunnnám í bókhaldi** - 114 stundir

Markmiðið með námskeiðinu er að þjálfa fólk til starfa við bókhaldsstörf. Námið er að mestu byggt upp á verklegum æfingum þar sem unnið er með færslu raunverkefna. Allar námsgreinar eru kenndar frá grunni og rétt er að gera ráð fyrir nokkurri heimavinnu. (Nánari lýsing á ntv.is)

■ **Bókaránám framhald** - 168 stundir

Kennt er á launaútreikninga og farið yfir helstu hlunnindi og skattaumhverfið. kenndar eru afstemmingar viðskiptamanna og lánadrottna, leiðréttingar á virðisauka, fyrningar eigna, uppreikning lána og allar nauðsynlegar lokafærslur uppgjors. Í lok náms setja nemendur upp ársreikning. (Nánari lýsing á ntv.is)



Atvinnulausir fá 25% styrk frá NTV
af auglýstu staðgreiðsluverði námskeiða



HERMENN LEIKA SÉR Indverskir landamæraverðir leika listir sínar á æfingu fyrir lýðveldishátíðina síðar í vikunni. NORDICPHOTOS/AFP

Eftirlitsnefnd um sértæka skuldaaðlögun hefur birt tölur um skuldaniðurfellingu fyrirtækja:

54 fyrirtæki fengið milljarð afskrifaðan

EFNAHAGSMÁL Alls 45 fyrirtæki hafa fengið skuldir niðurfelldar fyrir milljarð króna eða meira í tengslum við fjárhagslega endurskipulagningu. Níu fyrirtæki hafa að auki fengið felldar niður skuldir fyrir milljarð eða meira, eða svo háum skuldum breytt í hlutfé, í tengslum við nauðasamninga. Alls hafa því 54 fyrirtæki fengið skuldir felldar niður fyrir milljarð eða meira.

Þetta kemur fram í tölum sem eftirlitsnefnd um framkvæmd sértækra skuldaaðlögunar hefur gert aðgengilegar á vefsíðu efnahags- og viðskiptaráðuneytisins. Tölurnar miðast við tímabilið til 30. september 2011.

Flest fyrirtækjanna 45 eru verslunar- og þjónustufyrirtæki eða 16 talsins. Þá eru á list-

anum átta fasteignafélög og átta fjárfestingar- og eignarhaldsfélög.

Heildarskuldir fyrirtækjanna 45 við viðkomandi fjármálfyrirtæki voru rúmlega 482 milljarðar króna. Hafa 69 prósent skuldanna verið felldar niður, eða 331 milljarðar. Þá hefur skuldum að fjárhæð 29,6 milljarðar verið breytt í hlutfé.

Sjö af þeim níu fyrirtækjum sem hafa fengið skuldir felldar niður í tengslum við nauðasamninga eru fjárfestingar- og eignarhaldsfélög. Heildarskuldir fyrirtækjanna níu voru um 355 milljarðar. Þar af hafa 218 milljarðar verið felldar niður, eða 61 prósent. Skuldum að fjárhæð 92 milljarðar hefur verið breytt í hlutfé. **- mpl**



FJÁRMUNIR Flest þeirra fyrirtækja sem hafa fengið stórfellda niðurfellingu skulda eru verslunar- og þjónustufyrirtæki eða fjárfestingar- og eignarhaldsfélög. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Úrskurður Kópavogi í óhag: Neyðast til að taka við lóð og endurgreiða fé

SVEITARSTJÓRNIR Bæjarráð Kópavogs fellst á að taka aftur við atvinnulóðinni í Tónahvarfi 7 og endurgreiða lóðarhafanum 160 milljónir og afhenda honum einnig 30,7 milljóna króna lóð í Kópavogsbrún 2.

Lóðarhafinn, Tónahvarf 7 ehf., vildi skila lóðinni í júní 2009 en í febrúar 2010 tilkynnti bærinn að ekki yrði tekið við henni. Sú ákvörðun var kærð til innanríkisráðuneytisins sem úrskurðaði lóðarhafanum í vil. Krafa lóðarhafans á hendur bænum var komin yfir 200 milljónir króna með dráttarvöxtum og kostnaði. Nú er hann þó tilbúinn að lækka kröfuna og taka minni lóð upp í endurgreiðsluna. **- gar**

Börnin í Sæmundarskóla með velheppnaðan basar: Seldu handavinnuna til að styrkja langveik börn

FÓLK Krakkarnir í þremur yngstu bekkjardeildum Sæmundarskóla í Grafarholti söfnuðu hátt í þrjátíu þúsund krónum á basar til styrktar langveikum börnum.

Afrakstri baksturs og föndurklúbba var stillt fram í frístundaheimilinu Fjósinu. Annar og þriðji bekkur sá um sölnuna. Ömmur, afar og foreldrar voru áberandi í hópi viðskiptavina. Í fyrra gekk einnig vel. „Þá seldum við fyrir Ellu Dís og það gekk svo vel að forstöðukonan var farin að taka niður veggskraut og selja,“ segir Elín Jónsdóttir, starfsmaður Fjóssins. **- gar**

FYRIR GÓÐAN MÁLSTAÐ Einbeittir nemendur í Sæmundarskóla seldu fallega gripi til að styrkja önnur börn sem glíma við erfið veikindi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



HEIMASÍÐA ÍSLANDSBANKA Vegna ákvæða í lögum um peningaþvætti aftengdi Islandsbanki í janúar 2010 þann möguleika að geta stofnað nýja reikninga í gegnum netbanka.

Lokað á nýja reikninga í netbankanum

Ekki er hægt að stofna nýja reikninga í netbanka Íslandsbanka eins og áður. Samspil kerfa bankans uppfyllir ekki lög um peningaþvætti. Stofna má nýja reikninga í netbönkum Arion og Landsbanka.

FJÁRMÁL Í tvö ár hefur ekki verið hægt að stofna nýja reikninga í gegnum netbanka Íslandsbanka eins og unnt er hjá hinum tveimur stóru viðskiptabönkunum.

Guðný Helga Herbertsdóttir, upplýsingafultrúi Íslandsbanka, segir að í janúar 2010 hafi sá möguleiki að stofna reikninga verið tekinn úr netbankanum.

Bankinn hafi ekki uppfyllt skilyrði laga um aðgerðir gegn peningaþvætti. Áður gátu viðskiptavinir sem voru með aðgang að netbankanum stofnað nýja reikninga í gegnum netið.

Guðný segir að regluvarsla Íslandsbanka hafi talið að lögum um aðgerðir gegn peningaþvætti væri ekki fullnægð með þáverandi tölvukerfum bankans. „Það þarf að vera á hreinu að netbankinn sé að tala við skilríkjagrunninn,“ útskýrir Guðný og vísar þar til þess að ganga þurfi með öruggum hætti úr skugga um áreiðanleika viðskiptavinanna. Það sé ekki unnt fyrir en netbankinn sé tengdur við persónuupplýsingar í gagnagrunni bankans.

Í Landsbankanum geta viðskiptavinir hins vegar stofnað nýja reikninga í netbankanum. „Menn geta stofnað reikning ef þeir eru fyrir í viðskiptum í bankanum og ef skilríki þeirra hafa verið skönnuð í bankanum og áreiðanleikakönnun hefur verið gerð,“ segir Kristján Kristjánsson upplýsingafultrúi Landsbankans.



HARALDUR GUÐNI EIDSSON

KRISTJÁN KRISTJÁNSSON

Kristján segir Landsbankann vera með gróðarlega mikinn gagnabanka og þess vegna geti hann leyft sér þessa þjónustu. „Við tökum tillit til þessara hertu reglna um peningaþvætti.“

Haraldur Guðni Eiddsson hjá samskiptasviði Arion banka segir viðskiptavinir bankans aðeins geta stofnað tiltekna reikninga í netbankanum, til dæmis sparnaðar-reikninga.

„Hvað varðar peningaþvættisathugun, þá fara allir nýir viðskiptavinir bankans í gegnum hana þegar þeir stofna til viðskipta hjá bankanum. Einnig hefur umtalsverður hluti annarra viðskiptavina lokið athuguninni og unnið er að því að aðrir ljúki henni sem allra fyrst,“ segir Haraldur.

Guðný segir að unnið hafi verið að því hjá Íslandsbanka að koma á fyrrgreindri þjónustu að nýju. Aðspurð segir hún hins vegar að ekki hafi borist margar athugasemdir frá viðskiptavinum eftir að möguleikinn var tekinn út úr netbankanum. „Menn hafa því frekar sinnt öðrum verkefnum. Það er þó unnið að tæknilegum útfærslum en ekki er hægt að segja til um hvenær því verki lýkur.“ **- gar**

Morgunverðarfundur ASÍ um húsnæðislán
í dag milli kl. 8 og 10 á Hilton Reykjavík Nordica

HVAÐ GETUM VIÐ LÆRT AF DÖNUM?

Opinn fundur ASÍ í dag um það hvernig lækka má húsnæðisvexti heimilanna.

Ræðumenn: Gylfi Arnbjörnsson, forseti ASÍ
Peter Jayaswal, aðstoðarframkvæmdastjóri samtaka húsnæðislánveitenda í Danmörku, fjallar um danska húsnæðislánakerfið (erindi á ensku).

Pallborð: Gylfi Arnbjörnsson, forseti ASÍ
Sigurður Erlingsson, framkvæmdastjóri Íbúðalánasjóðs Stefán Halldórsson, ráðgjafi Landssamtaka lífeyrissjóða í húsnæðismálum.

Þóra Arnórsdóttir, fréttamaður er fundarstjóri og stýrir umræðum í pallborði.



Alþýðusamband Íslands

Allir velkomnir.



VEISLU- VIKA

24.-31.
janúar

10
kjúklingabitar,
stór
skammtur
af frönskum
& 2 lítra
gos

2.990
kr.



svooogott™

FAXAFENI • GRAFARHOLTI • SUNDAGÖRÐUM
HAFNARFIRÐI • KÓPAVOGI • MOSFELLSBÆ
REYKJANESBÆ • SELFOSSI WWW.KFC.IS

FRÉTTASKÝRING: Hvað borða Íslendingar?

Stundum er sígandi lukka best

Íslendingar borða aðeins heilsusamlegri mat en síðast þegar mataræði þeirra var kannað árið 2002. Ný könnun sýnir að sykrað gos hefur látið undan síga en sykurlaust gos sækir á. Skortur á D-vítamíni er eitt alvarlegasta vandamálið sem taka þarf á. Ný skýrsla Landlæknis, Matvælastofnunar og Rannsóknastofu í næringarfræði sýnir stöðuna 2010-2011.

Mataræði Íslendinga hefur þokast nær ráðleggingum um heilsusamlegt mataræði frá árinu 2002. Þetta er helsta niðurstaða landskönnunar á mataræði landsmanna 2010-2011 sem birt var í gær í skýrslunni „Hvað borða Íslendingar“.

Í máli Hólmfríðar Þorgeirsdóttur, næringarfræðings og verkefnisstjóra næringar hjá Landlæknisembættinu, kom meðal annars fram að neysla á harðri fitu, en svo nefnast mettuð fita og transfitusýrur, og á viðbættum sykri hafi heldur minnkað, um leið og meira sé borðað af grænmeti, ávöxtum og grófu brauði. Þá taka fleiri lýsi en áður.

Um leið er engu að síður áreitt að enn sé langt í land með að þorri þjóðarinnar fylgi ráðleggingum um að neyta að minnsta kosti 400 gramma af ávöxtum og grænmeti daglega eða um daglega neyslu grófra brauða og D-vítamíns eða lýsis.

D-vítamín neyslu þarf að auka

Í máli Laufeyjar Steingrimsdóttur, prófessors í næringarfræði hjá Rannsóknastofu í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala – háskólasjúkrahús, sem stýrði kynningarfundinum í gær, kom fram að þetta væri fimmta landskönnunin sem fram hafi farið á mataræði fullorðinna Íslendinga. „Sú fyrsta var gerð 1939 og sú síðasta á undan þessari árið 2002, en þær voru allar unnar af Manneldisráði Íslands,“ sagði hún, en starfsemi Manneldisráðs rann frá þeim tíma inn í Lýðheilsustöð, sem núna er hluti af starfsemi Landlæknisembættisins.

Laufey sagði að í skýrslunni nú væru kynntar fyrstu og helstu niðurstöður könnunarinnar, en farið yrði enn betur ofan í gögnin og unnið áfram með þau. „Það er miklu meira kjöt eftir á beinunum sem unnið verður úr og kynnt síðar.“



Á KYNNINGU Í GÆR Geir Gunnlaugsson landlæknir fylgist með Hólmfríði Þorgeirsdóttur næringarfræðingi kynna skýrsluna „Hvað borða Íslendingar? Könnun á mataræði Íslendinga 2010-2011“.

Brýnasta viðfangsefnið sem niðurstöður könnunarinnar leiða í ljós, að mati aðstandenda könnunarinnar, er skortur á D-vítamíni í fæðuvali landsmanna og neysla á því er langt undir ráðleggingum hjá þorra þjóðarinnar.

Fram kemur að einungis þriðjungur karla og 17 prósent kvenna ná ráðlögðum dagskammti fyrir D-vítamín, um leið og fjórðungur karla og átta prósent kvenna ná ekki lágmarksþörf. Eini hópurinn sem virðist ná ráðlögðum dagskammti eru karlar á aldrinum 45 til 60 ára.

Minna járn er nú í morgunkorni

Fram kom að hlutfall D-vítamíns hafi þegar verið aukið í lýsi, en að auki stendur til íblöndun D-vítamíns í léttmjólk og þá í meira magni en er nú þegar að finna í svokallaðri Fjörmjólk. Fram kemur í samandregnum niðurstöðum könnunarinnar að D-vítamín sé ófullnægjandi hjá öllum sem ekki taka bæti efni eða lýsi reglulega.

Þá er meðalneysla á B-vítamíninu fólafi undir ráðleggingum,

sérstaklega meðal ungra kvenna sem einungis eru sagðar ná 68 prósentum af ráðlögðum dagskammti úr fæðunni einni.

Sömuleiðis kemur fram að járn sé af skornum skammti í fæði barna og kvenna á barneignaldri. „Neysla járnshafur minnkað frá 2002 og er mesti munurinn hjá konum á barn- eignaaldri, en þær ná að meðaltali tæplega 70 prósentum af ráðlögðum dagskammti,“ segir í niðurstöðunum, en járn í fæði kemur aðallega úr kjöti, grænmeti, brauði og morgunkorni. Á kynningarfundinum kom fram að dregið hafi verið úr járnblöndun í morgunkorni á síðustu árum. „Og það hefur áhrif,“ sagði Laufey Steingrimsdóttir.

Mjólkurneysla er einnig sögð hafa dregist mjög saman frá 2002, en neysla mjólkur og mjólkurvara er nú sögð samsvara ríflega einum skammti á dag að meðaltali, ef ostur er ekki talinn með.

Þá er fiskneysla svipuð og í síðustu könnun, en helmingur fólks borðar fiskmáltíð að minnsta kosti tvisvar í viku.



Töluverður munur er þó sagður á aldurshópum hvað fæðuval varðar. Þannig drekka ungir karlar langmest af sykrðu gosi, en konur á aldrinum 61 til 80 ára langminnst.

Alls tóku 1.312 manns, af þeim 2.000 sem leitað var til, á aldrinum 18 til 80 ára þátt í könnuninni og svarhlutfallið því 68,6 prósent. „Og við erum mjög ánægð með hlutfallið. Það er hátt miðað við það sem nágrannaþjóðir okkar eru að fá,“ segir Hólmfríður.

Óvíst er hversu mikil áhrif áföll í efnahagslífi þjóðarinnar hafa haft á neysluhátt, að sögn Hólmfríðar. Hún bendir þó á að vísbendingar séu um að hefði ekki komið til hrunsins árið 2008 hefði grænmetisneysla aukist enn meira.

„En við höfum bara þessa tvo punkta þannig að ekki er alveg ljóst hvað gerst hefur í millitíðinni.“ Framboð á grænmeti segir hún hins vegar hafa aukist jafnt og þétt allt fram til ársins 2007 en svo minnkað 2008, en verið nokkuð stöðugt síðan. Sama gildi um ávexti. Tölur könnunarinnar sýna engu að síður að á milli árána 2002 og 2010/2011 hafi neysla á grænmeti og ávöxtum aukist um rúm 34 prósent.

Óvissa um áhrif hrunsins

Meðal annarra breytinga sem dregnar eru fram í könnuninni er að dregið hefur úr neyslu á sykrðu gosdrykkjum, um sem nemur 30 prósentum, en á sama tíma hefur drykkja á sykurlausum gosdrykkjum aukist um svipað hlutfall, eða tæp 30 prósent.

Óli Kristján Armannsson
ollikr@frettabladid.is

**Breyting neysluháttá milli kannana 2002 og 2010/2011**

Matvæli	2002*	2010/2011*	Breyting
Grænmeti og ávextir	178	239	34,3%
Brauð alls	117	95	-18,8%
Hafra-grautur	14	29	107,1%
Mjólk og mjólkurvörur	388	300	-22,7%
Kjöt alls	111	130	17,1%
Fiskur	41	46	12,2%
Fuglakjöt	15	27	80,0%
Vatn og kolsýrt vatn	644	670	4,0%
Safi	51	89	74,5%
Kaffi	389	336	-13,6%
Sykrað gos	180	127	-29,4%
Sykurlaust gos	57	74	29,8%
Gos og svaldrykkur alls	261	238	-8,8%

*Grömm á dag.

Heimild: Hvað borða Íslendingar? Könnun á mataræði Íslendinga 2010-2011

Salt er enn þá notað í óhófi

Saltneysla Íslendinga er enn langt yfir ráðlögðum skömmtum þrátt fyrir að hafa, samkvæmt nýrri landskönnun á neysluháttum, dregist saman um fimm prósent frá árinu 2005.

Í könnun á mataræði Íslendinga 2010-2011 kemur fram að meðalneysla karlmanna sé 9,5 grömm á salti á dag og 6,5 grömm hjá konum. Samkvæmt viðmiðum Landlæknisembættisins ættu karlar hins vegar að borða innan við 7,0 grömm af salti á dag og konur innan við 6,0 grömm. Miðað við þær tölur er neysla karlmanna 35 prósentum yfir viðmiði hið minnsta og neysla kvenna 8,0 prósentum of mikil.

Sé hins vegar miðað við tölur Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar, sem mælist til þess að neytt sé innan við 5,0 gramma af salti á dag, þá borða íslenskir karlar nær helmingi of mikið salt, 90 prósentum yfir viðmiði og íslenskar konur 30 prósentum of mikið.

Óhófleg saltneysla hefur verið tengd við fjölda kvilla, en er oftast nefnd í tengslum við hættuna á háum blóðþrýstingi. „Meðal annarra sjúkdóma sem tengdir hafa verið mikilli saltneyslu eru beinþynning, nýrna-sjúkdómar, magakrabbamein og astma, auk þess sem háþrýstingur er einn af áhættuþáttum í hjarta- og æðasjúkdómum,“ segir í umfjöllun Björns Sigurðar Gunnarssonar, matvæla- og næringarfræðings, á Vísindavef Háskóla Íslands.

Í nýju könnuninni kemur hins vegar fram að 13 prósent karla og 36 prósent kvenna hagi neyslu sinni á salti í samræmi við ráðleggingar. Þá kemur fram að matarsaltið vegi ekki þyngst í neyslu landans, því um 75 prósent saltsins komi úr tilbúnum matvælum. Tæpur fimmtungur (19 prósent) kemur úr kjötvörum, 13 prósent eiga uppruna sinn í brauðum og 7 prósent í ostum. „Vörur sem geta innihaldið heimikið salt eru til dæmis smurostar, unnar kjötvörur, morgunkorn, pakkasúpur og sósur, nasl, niðursoðnar og niðurlagðar vörur og aðrir tilbúnir réttir,“ segir jafnframt í umfjöllun Vísindavefsins.

- óka



30 daga hreinsun á mataræði!

Námskeið með DAVÍÐ KRISTINSSYNI
næringar- og lífsstílsþjálfara

Fimmtudagurinn 9. febrúar
Fimmtudagurinn 1. mars

Námskeiðið er haldið í Heilsuhúsinu, Lágmúla 5, kl. 20 - 22.

Innifalið er uppfærð handbók með öllum upplýsingum sem þú þarft og 30 daga framhaldsmatseðill.

Námskeiðsgjald aðeins kr. 5.500,-

Nánari upplýsingar á www.30.is og í síma 864 9155.

www.heilsuhusid.is
heilsuhúsið

Sautján ára þjófur á Akureyri:

Fékk skilorð fyrir felgustuld

DÓMSTÓLAR Sautján ára piltur var dæmdur í 30 daga fangelsi á fimmtudag, skilorðsbundið í tvö ár, fyrir að stela hjólbarða og felgu undan bíl á bílasölu á Akureyri. Þjófnaðurinn átti sér stað í nóvember í fyrra.

Pilturinn, sem játaði sök undanbragðalaust, hefur áður hlotið dóma. Þar á meðal er dómur fyrir líkamsárás frá árinu 2009 og svo dómur fyrir umferðarlagabrot, þar á meðal fíkniefna- og ölvunarakstur, frá árunum 2009 og 2011. - óká

Umboðsmaður Alþingis afgreiddi fleiri mál en nokkru sinni árið 2011:

Málum fjölgaði um 40 prósent milli ára

STJÓRNSÝSLA Á árinu 2011 bárust umboðsmanni Alþingis alls 519 kvartanir. Á sama tíma tók hann til athugunar níu mál að eigin frumkvæði. Skráð mál á árinu voru því alls 528 talsins, en það er 40 prósent fjölgun frá árinu áður.

„Árið 2010 bárust 370 kvartanir og sjö mál voru tekin til athugunar að frumkvæði umboðsmanns. Málum hefur því fjölgað verulega,“ segir á vef umboðsmanns Alþingis.

„Umboðsmaður hefur jafnframt afgreitt fleiri mál á árinu en nokkru sinni fyrr eða alls 473 mál en flest höfðu þau áður verið árið

Stærstu málaflokkarnir hjá Umboðsmanni Alþingis 2011

Tegund máls	fjöldi mála
1. Tafir hjá stjórnvaldi á afgreiðslu máls	135
2. Skattar og gjöld	53
3. Opinberir starfsmenn	38
4. Fjármála- og tryggingastarfsemi	32
5. Almennatryggingar	21
6. Lögreglu- og sakamál	19
7. Atvinnuleysisstryggingar	13
8. Atvinnuréttindi og atvinnufrelsi	12
9./10. Fangelsismál	11
9./10. Menntamál	11

Heimild: Umboðsmaður Alþingis

2010 eða 398,“ segir þar jafnframt. Um áramótin voru alls 157 mál

til athugunar hjá umboðsmanni en á sama tíma í fyrra voru 102 mál

til athugunar. „Þessi staða skýrist meðal annars af því að kvörtunum til umboðsmanns fjölgaði fyrst og fremst á síðari hluta ársins og af hálfu umboðsmanns er því beðið skýringa stjórnvalda í fleiri málum en áður og fleiri mál eru einnig til lokaafgreiðslu.“ Í samantekt umboðsmanns kemur fram að líkt og síðustu ár hafi flest þeirra mála sem skráð voru hjá umboðsmanni litið að tölum á afgreiðslu mála hjá stjórnvöldum. „Þeim fjölgaði úr 67 í 135. Síðustu ár hafa þessi mál verið um 18 prósent skráðra mála en voru á síðasta ári 25,5 prósent.“ - óká



ÍSLEIFUR AÐ VEIÐUM Verðmætaaukning loðnuafllans er um 250%.

FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR

Loðnan gefur drjúgar tekjur:

Aflaverðmætið 127 milljarðar

SJÁVARÚTVEGUR Aflaverðmæti íslenskra skípa nam 127,2 milljörðum króna fyrstu tíu mánuði ársins 2011 samanborið við 114 milljarða á sama tímabili 2010, samkvæmt tölum Hagstofu Íslands. Aflaverðmæti hefur því aukist um 13,2 milljarða króna eða 11,6% á milli ára.

Verðmæti þorskafla var um 36,9 milljarðar og dróst saman um 0,9% frá fyrra ári. Aflaverðmæti ýsu nam 9,5 milljörðum og dróst saman um 27,2%.

Aflaverðmæti uppsjávaraflla jókst um 56,9% milli ára og nam 38,5 milljörðum. Stafar sú aukning að stærstum hluta af verðmætaaukningu loðnuafllans, sem jókst um 250% á milli ára og nam 8,7 milljörðum króna. - shá

Könnun MMR:

52% segjast vera mótfallin evru

GJALDEYRISMÁL Rúmlega helmingur þátttakenda í könnun sem MMR gerði fyrir vefsíðuna Andríki segist andvígur því að Ísland taki upp evru sem gjaldmiðil.

Alls segjast tæp 52% vera andvíg, rúm 28% fylgjandi og fimmtungur segist hvorki andvígur né fylgjandi. Nokkur munur er á afstöðu svarenda eftir búsetu en 63% landsbyggðarfólks segjast vera gegn evru en hlutfallið er 44% á höfuðborgarsvæðinu. Um er að ræða netkönnun sem gerð var í síðustu viku og 785 svöruðu. - þj



Lokafrestur 31. janúar

Endurgreiða má virðisaukaskatt vegna kostnaðar við aðkeypta vinnu við viðhald og endurbætur á íbúðar- og frístundahúsnæði. Samhliða má lækka tekjuskattsstofn um mest 200.000 kr. hjá einhleypingi og 300.000 kr. hjá hjónum og sambúðarfólki. Frestur til að skila inn umsókn vegna vinnu á árinu 2011 rennur út 31. janúar næstkomandi.

Ef sótt er um eftir þann tíma vegna framkvæmda á síðasta ári heimilast aðeins endurgreiðsla á virðisaukaskatti en ekki lækkun á tekjuskattsstofni.

Hægt er að sækja um endurgreiðslu á þjónustuvef ríkisskattstjóra, skattur.is



RÍKISSKATTSTJÓRI

Nánari upplýsingar á www.rsk.is

Hádegistónleikar

í Fríkirkjunni

alla miðvikudaga í vetur frá kl. 12:15 til 12:45

ENGINN AÐGANGSEYRIR ALLIR VELKOMNIR

Listrænn stjórnandi
Gerrit Schuil

LJÁÐU
OKKUR
EYRA



FRÍKIRKJAN
Í REYKJAVÍK

Svaka búnaður í Titanium
16" álfelgur
Baksýnisspeglill með sjálfvirkri dimmingu
Hæðarstillanlegt farþegasæti
Hraðstillir með stillanlegum hraðatakmarkara
Upphitanleg framrúða og rúðuvökvaspissar
Krómáferð á handföngum að innan
Krómlistar neðst við hliðarrúður
Grill neðra svart háglans
Grill efra svart háglans með krómliasta
Innstigshlífar, ál merktar Ford Heimreiðarljós tímastillt
Regnskynjari í framrúðu
Kastarar að framan krómáðir
Tölvustýrð miðstöð
Starthnappur
Gírstangahnúður leður
Armpúði milli framsæta
Armpúði í miðju afturssætis með glasahaldara
Velúr mottur aftan og framan
Led innilýsing
Led afturljós
Sport framsæti
Svaka búnaður í Titanium
Glasahaldarar frammí
Ljós í hanskahólfi
Geymsluvasar á bókum framsæta
Bæði sólskyggni með upplýstum snyrtispegli
Krókar fyrir fót
Klukka og dagsetning
Ljós í hleðslurými
12V tengill í

farangursrými
Svaka búnaður í Titanium
Tauáklæði
Mjóbaksstilling á öikumannssæti
Mjóbaksstilling á farþegasæti frammí
Hæðarstilling á öikumannssæti
Hiti í framsætum, stigstilltur
Höfuðpúðar á öllum sætum
Aftursæti hægt að fjarlægja
Fjölstillanleg aftursæti þrískip (40/20/40)
Svaka búnaður í Titanium
Frjókornasía í miðstöð
Fjölstillanlegt stýrishjól
Rafdrifið hjálparátak á stýri
Aksturstölv
Hitamælir, útihiti
Viðvörðun vegna ísingarhættu
Hiti í afturrúðu
Upphitanlegir
Or

rafdrifnir hliðarspeglar
Rafdrifnar rúður framan/aftan m/ klemmuvörn og fjarstýringu
Tímastillir á framrúðupurrkum
Loftkæling
Svaka búnaður í Titanium
Útvarp með 3,5" Dot Matrix skjá
Blátannarbúnaður fyrir gsm
Raddstýring fyrir hljómtæki
Raddstýring fyrir gsm síma
Raddstýring fyrir miðstöð
Raddstýring fyrir I-pod ofl.
USB tengi fyrir iPod, MP3 spilara
Geislaspilar
Fjarstýring í

stýri fyrir hljómtæki
6 hátalarar
Svaka búnaður í Titanium
Fjarstýrð samlæsing
Fjaropnun á skotti
Bensínlok opnast með samlæsingu
Þvottakerfi á aðalljósum
Samlitir hliðarspeglar með stefnuljós
Samlit hurðarhandföng
MacPherson fjöðrun að framan
Sjálfstæð fjölíðafjöðrun á afturhjólum
Easy fuel eldsneytisfylling án loks

Kastarar að framan
Viðgerðarsett fyrir
16" dekk 205/55
Svaka búnaður í Titanium
Öryggispúðar í stýri
Öryggispúðar í hlið
Öryggispúðatjöld
Styrktarbitar í hurðum
3ja punkta öryggis
sætum
Hæðarstillanleg ö
framsætum
Rafstýrðir bílbeltar
framsætum
ISO-fix bar



Aðeins
+ kr. 144!

...fyrir flottustu tegundina af **Focus Titanium**

Nýttu þér tilboð ársins í dag: Fyrir aðeins 145.000 kr. til viðbótar við lækkað verð á Ford Focus Trend sjálfskiptum, sem er næst flottasta gerðin, eða frá 3.650.000 kr. færðu langflottustu gerðina af Ford Focus: Ford Focus Titanium. Þú færð sem sagt dýrustu gerðina sjálfskipta fyrir aðeins 3.795.000 kr. Hver hefði nú trúað því fyrir þremur árum?

Hönnun Ford Focus er gegnheil og tekur mið af þér og þörfum þeirra sem standa þér næst: fjölskyldunnar. Þú ert í hópi þeirra bestu. Veldu Ford. Komdu núna í Brimborg. Spurðu um fyrirmyndarþjónustu Brimborgar. Komdu strax í dag og nýttu þér svaka-svaka lækkað verð á Ford.



Kauptu bara góða og sparneytna bíla. Kauptu Ford.

an
r dekk
R16
Titanium
ýri og mælaborði
ðum framsæta
í hliðum
ðum
sbelti í öllum
öryggisbelti í
astrekkjarar í
nabílstólafestingar

Stöðugleikastýrikerfi með spólvörn (ESP)
ABS hemlakerfi
EBD hemlajöfnun
Svaka búnaður í Titanium
16" álfelgur
Baksýnispegill með sjálfvirkri dimmingu
Hæðarstillanlegt farþegasæti
Hraðstillir með stillanlegum hraðatakmarkara
Upphitanleg framuðla og rúðuvökvaspissar
Krómáferð á handföngum að innan
Grill neðra svart háglans
Grill efra svart háglans með krómlista

Heimreiðarljós tímastillt
Regnskynjari í framuðu
Kastarar að framan krómaðir
Tölvustýrð miðstöð
Starthnappur
Gírstangahnúður leður
Armpúði milli framsæta
Armpúði í miðju aftursætis með glasahaldara
Velúr mottur aftan og framan
Led innlýsing
Led afturljós
Sport framsæti
Svaka búnaður í Titanium
Glasahaldarar frammi
Ljós í hanskahólfi
Geymsluvasar á bókum framsæta
Bæði sólskyggni með upplýstum snyrtispegli
Krókar fyrir fót
Klukkan og dagsetning
Ljós í hleðslurými
12V tengill í farangursrými

Mjóbaksstilling á farþegasæti frammi
Hæðarstilling á öikumannssæti
Hiti í framsætum, stigstilltur Höfuðpúðar á öllum sætum
Aftursæti hægt að fjarlægja
Fjölstillanleg aftursæti þrískip (40/20/40)
Svaka búnaður í Titanium
Frjókornasía í miðstöð
Fjölstillanlegt stýrishjól
Rafdrifið hjálparátak á stýri
Akstursthöfva
Hitamælir, úthiti
Viðvörðun vegna ísingarhættu
Hiti í afturrúðu
Upphitanlegir og rafdrifnir hliðarspeglar
Rafdrifnar rúður framan/aftan m/klemmuvörn og fjarstýringu
Tímastillir á framuðuþurrkum
Loftkæling
Svaka búnaður í Titanium
Útvarp með 3,5" D
Blátannarbúnaður fyrir g
Raddstýring fyrir hljómtæki
Raddstýring fyrir gsm síma
Raddstýring fyrir miðstöð
Raddstýring fyrir l-pod

tengi fyrir iPod, MP3 spilara
Geislaspilari
Fjarstýring í stýri fyrir hljómtæki
6 hát



Be...
kæsingu
Þvottakerfi á aðalgjösum
Samlitir hliðarspeglar með stef-
Nytt takn um gæði
Samlit hurðarhandföng
MacPherson fjöðrun að framan
Sjálfstæð fjölíðafjöðrun á af-
turhjólum
Easy fuel eldsneytisfylling
Kastarar að framan
Viðgerðarsetning
16" dekk
S

**í dag
núna í dag
tilboð dagsins
komdu í kaffi í dag
lækkad verð
opið í dag 9-17**



50000

Eldsneyti: frá 3,2 l/100km í langkeyrslu

Eldsneyti: frá 3,7 l/100km í langkeyrslu

Eldsneyti: frá 3,7 l/100km í langkeyrslu

Eldsneyti: frá 3,9 l/100km í langkeyrslu

Eldsneyti: frá 3,9 l/100km í langkeyrslu

Eldsneyti: frá 5,1 l/100km í langkeyrslu



**Nýárstilboð
Titanium:
130.000 kr.
verðlækkun**

**Nýárstilboð
Titanium:
100.000 kr.
verðlækkun**

**Nýárstilboð
Titanium:
70.000 kr.
verðlækkun**

**Nýárstilboð
Titanium:
350.000 kr.
verðlækkun**

**Nýárstilboð
Titanium:
350.000 kr.
verðlækkun**

**Nýárstilboð
Titanium:
200.000 kr.
verðlækkun**

Ford Fiesta Trend 5 dyra
Verð frá 2.420.000 kr.
Verðlækkun -130.000 kr.
Nýársverð frá 2.290.000 kr.
+100.000 kr. og þú færð
Ford Fiesta Titanium
Nýárstilboð samtals frá 2.390.000 kr.

Ford Focus Trend 5 dyra
Verð frá 3.750.000 kr.
Verðlækkun -100.000 kr.
Nýársverð frá 3.650.000 kr.
+145.000 kr. og þú færð
Ford Focus Titanium
Nýárstilboð samtals frá 3.795.000 kr.*

Ford Focus Trend Wagon
Verð frá 3.900.000 kr.
Verðlækkun -70.000 kr.
Nýársverð frá 3.830.000 kr.
+145.000 kr. og þú færð
Ford Focus Titanium
Nýárstilboð samtals frá 3.975.000 kr.*

Ford Mondeo Trend 5 dyra
Verð frá 4.340.000 kr.
Verðlækkun -350.000 kr.
Nýársverð frá 3.990.000 kr.
+160.000 kr. og þú færð
Ford Mondeo Titanium
Nýárstilboð samtals frá 4.150.000 kr.

Ford Mondeo Trend Wagon
Verð frá 4.540.000 kr.
Verðlækkun -350.000 kr.
Nýársverð frá 4.190.000 kr.
+160.000 kr. og þú færð
Ford Mondeo Titanium
Nýárstilboð samtals frá 4.350.000 kr.

Ford Kuga Trend AWD
Verð frá 5.690.000 kr.
Verðlækkun -300.000 kr.
Nýársverð frá 5.390.000 kr.
-300.000 kr. og þú færð
Ford Kuga AWD Titanium S
Nýárstilboð samtals frá 5.090.000 kr.

Allir eru fáanlegir beinskiptir, sjálfskiptir, bensín eða dísil.

*Verð á sjálfskiptum Focus. Tilboð gilda aðeins í janúar 2012. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður og gerð getur verið frábrugðin mynd í auglýsingu.



Öruggur staður til að vera á

Afhjúpanði atburðarás síðustu daga:

Pólitísk réttarhöld

Atburðir undanfarinna daga hafa afhjúpað það endanlega, hafi verið vafi í huga nokkurs manns, að málshöfðunin gegn Geir H. Haarde fyrir Landsdómi er pólitísk réttarhöld.

Þetta sýna vel ofsafengin viðbrögð þeirra þingmanna, bæði í stjórn og stjórnarandstöðu, sem höfðu ekki fram þann vilja sinn að tillögu Bjarna Benediktssonar um að Alþingi falli frá ákærunni yrdi vísað frá.

Fréttablaðið sagði þannig í gær frá því að allt léki á reiðiskjálfi í báðum þingflokkum stjórnarliðsins yfir því að frávisunartillagan hefði ekki verið samþykkt. Í Samfylkingunni beindist reiðin að Össuri Skarphéðinssyni, sem mætti til þings og greiddi atkvæði gegn frávisuninni þrátt fyrir að einhverjir hefðu ekki búið við honum, og í Vinstri grænum að Ögmundi Jónassyni, sem skipti um skoðun í málinu og vill nú samvizku sinnar vegna falla frá ákæru á hendur Geir. Tveir aðrir VG-þingmenn studdu Ögmund í því að fella frávisunartillöguna.

SKOÐUN

Ólafur P. Stephensen
olafur@frettabladid.is



Hamagangurinn í VG er ögn skiljanlegri en uppnámið í Samfylkingunni, því að í upphaflegri atkvæðagreiðslu um hvort ákæra bæri fyrrverandi ráðherra stóð flokkurinn einhuga að ákærum á alla, sem þingmannanefnd hafði gert tillögu um.

Í Samfylkingunni var hins vegar ekki lögð nein lína um þá atkvæðagreiðslu, eða það var fólki talin trú um. Þingmenn greiddu atkvæði með mismunandi hætti; sumir vildu ákæra alla ráðherrana fjóra, aðrir vildu engan ákæra og sumir vildu bara ákæra suma. Það var síðastnefndi hópurinn, sem þannig réði því að Geir var einn ákærður en fyrrverandi ráðherrum Samfylkingarinnar hlíft.

Æsingurinn sem greip einstaka þingmenn Samfylkingarinnar yfir því að Össur skyldi koma til þings og vera sjálfum sér samkvæmur, bendir til að þeir telji að sannfæring þingmanna hafi alls ekki átt að ráða þegar greidd voru atkvæði um frávisunartillöguna, heldur pólitík – sú pólitík að ákæra fyrrverandi leiðtoga annars stjórnarálflokks fyrir gerðir eða aðgerðaleysi ríkisstjórnar, sem leiðtogar Samfylkingarinnar sátu einnig í.

Af sama toga er yfirlýsing ungliðahreyfingar Samfylkingarinnar um vantraust á Ástu Ragnheiði Jóhannesdóttur, forseta Alþingis, fyrir að vinna vinnuna sína og setja tillögu Bjarna Benediktssonar á dagskrá. Ungliðarnir telja að þingforsetinn hefði hvorki átt að fara eftir þingsköpunum né hlusta á lögfræðinga, sem töldu tillöguna tæka. Hún hefði átt að taka pólitíska afstöðu með þeim sem studdu ákæruna á Geir, í stað þess að vera forseti alls Alþingis og gæta að lögum og þingsköpum.

Einhver allra mesta dellan í málflutningi ungra jafnaðarmanna og skoðanasystkina þeirra á þingi er að með því að fjalla um tillögu Bjarna vegi Alþingi að sjálfstæði dómstólanna og þrískiptingu ríkisvaldsins og blandi sér í störf Landsdóms. Fyrir Landsdómi væri ekkert mál ef Alþingi hefði ekki ákært Geir H. Haarde. Eins og þingið ákvað að vísa málinu til Landsdóms getur það líka ákveðið að draga það til baka.

Þetta sýna vel ofsafengin viðbrögð þeirra þingmanna, bæði í stjórn og stjórnarandstöðu, sem höfðu ekki fram þann vilja sinn að tillögu Bjarna Benediktssonar um að Alþingi falli frá ákærunni yrdi vísað frá.

FRÁ DEGI TIL DAGS

Hinar frábæru fyrirspurnir

Fyrirspurnir þingmanna eru oft áhugaverð sýn inn í hugarheim fyrirspyrjanda. Vigdís Hauksdóttir, þingmaður Framsóknarflokksins, er ötull fyrirspyrjandi. Oftar en ekki fjalla hennar fyrirspurnir um hvernig hægt sé að tengja hitt og þetta við umsókn að ESB. Það gerir nýjasta fyrirspurn hennar, en hún snýr að manntali sem Hagstofa Íslands er að vinna. Vigdís spyr efnahags- og viðskiptaráðherra hver sé tilgangurinn með því, hvort það tengist umsókn að ESB, hvað herlegheitin

kosti og hver borgi, hverju þetta eigi að skila og hvort þetta stangist á við lög um persónuvernd.

www.hagstofan.is

Internetið er til margra hluta nyt-samt. Örstutt leit sýnir til dæmis að í manntalið er ráðist vegna reglugerðar Evrópusambandsins frá 2008. Íslandi er skylt að taka þátt í því vegna EES-samningsins og hefur það því ekkert með umsókn að ESB að gera.



Þrjú hundruð ára saga Íslendingar státa sig af því að eiga



elstu varðveittu heimild um heila þjóð í manntalinu frá 1703. Það var einnig ótengt Evrópusambandinu. Manntalið nú á að skila upplýsingum um íbúafjölda, menntun, atvinnuþátttöku og stöðu á vinnumarkaði, sem og um fjölskyldur og heimili. Þá verða í fyrsta skipti í 50 ár aðgengilegar upplýsingar um húsnæði landsmanna. Hvort þetta allt stangast á við lög um persónuupplýsingar, eins og Vigdís spyr um, skal ósagt látið, en Hagstofan hefur séð um manntöl frá 1914. Með einfaldri netleit hefði fyrirspurn Vigdísar getað hljóðað svo: Borgar ESB fyrir manntalið 2011?

kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR



Skyldur þingforseta og sjálfstæði Alþingis

Landsdómur



Ásta R. Jóhannesdóttir forseti Alþingis

Forseti Alþingis þarf að fara að lögum. Hann lætur ekki efnislega afstöðu sína – né annarra – ráða störfum sínum.

Í átökum á Alþingi þarf forsetinn að vera sanngjarn og réttsýnn, taka tillit til allra sjónarmiða og miðla málum. Mér finnst það leggja miklar skyldur á mínar herðar að hafa fengið við kosningu í embættið nær einróma stuðning allra þingmanna, 59 atkvæði.

Þegar „landsdómsmálið“ kom fram fyrir júl kannaði ég hvort unnt væri að verða við beiðni flutningsmanns um að setja málið strax á dagskrá. Um það var ekki samkomulag. Eftir frekara samráð varð niðurstaða mín að til þess að halda starfsáætlun og ljúka þingstörfum með samkomulagi væri eina ráðið að taka málið á dagskrá, þó ekki fyrr en þing kæmi saman í janúar. Fyrir svona mála-miðlun eru mörg fordæmi.

Því var haldið fram að málið væri ekki „þinglegt“. Niðurstaða aðallögfræðings Alþingis var afdráttarlaus. Svo var um fleiri lögspekinga. Niðurstaða mín var að

taka mætti málið á dagskrá. Framhaldinu réði svo Alþingi.

Undanfarna sólarhringa hafa mér borist áskoranir, misjafnlega fallega orðaðar, um að ég eigi að segja af mér sem forseti Alþingis út af þessu máli.

Þetta kemur mér á óvart. Ég hef lagt mig alla fram um að fylgja lögum og þingsköpum og fá samkomulag um málsmeðferð.

Það er kallað eftir meira sjálfstæði Alþingis. Krafa magnaðist um allan helming eftir hrun. Hvað felst í því? Jú, m.a. að forseti Alþingis sé sem sjálfstæðastur í stöfum. Þingsköpum hefur verið breytt til að ýta undir þá þróun. Forsetinn er kjörinn til alls kjörtímabilsins. Hann er því ekki inni í þeim manna-breytingum sem oft verða í ríkisstjórn og forustu þingflokka.

Í samræmi við þetta hef ég forðast að blanda mér í deilur á þinginu, en ekki hikað við að beita atkvæði mínu eftir sannfæringu minni.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFLAG: 365 miðlar eht. STJÓRNARFORMADUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI: Ari Edwald
RITSTJÓRI: Ólafur P. Stephensen olafur@frettabladid.is AÐSTODARRITSTJÓRI: Steinunn Stefánsdóttir steinunn@frettabladid.is
Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. Issn 1670-3871

www.optima.is

Sjóðsvélar

Optima kynnr

SAM4S sjóðsvélar

Afar vandaðar sjóðsvélar, einfaldar í notkun.

Kynningarverð kr. 43.990.-

STOFNAD 1953

OPTIMA

Vínlandsleið 6-8, S. 588 9000

Optima er aðili að rammasamningi Ríkiskaupa

Spítalinn okkar allra

Nýr Landspítali

Anna Stefánsdóttir
framkvæmdastjóri
hjúkrunar á Landspítala



Gyða Baldursdóttir
hjúkrunarfræðingur



Er fyrirhuguð stækkun Landspítala gæluverkefni karla í lególeik? Það má lesa úr skrifum Guðna Ágústssonar, fyrrverandi ráðherra, sem skrifar grein í Fréttablaðið þann 17. janúar sl. undir yfirskriftinni: „Háskólaþorpið í Vatnsmýrinni.“

Þar ræðir hann áform um stækkun Landspítala. Guðni finnur það verkefninu einna helst til foráttu að það sé gæluverk karla og hefur að hluta til eftir Guðjóni Baldurssyni lækni sem nýverið líkti stækkun spítalans við leik barna með kubba.

Ekkert er hins vegar fjær sanni hvað snertir það mikilvæga mál, sem stækkun Landspítala er. Guðni gerir því skóna að ráðdeildarsömum konum dytti ekki í hug að leggja út í framkvæmdir sem þessar. Þetta eru athyglisverð ummæli hjá fyrrum þing-

manninum, enda minnst þess flestir að konur hafa í gegnum tíðina átt myndarlegan þátt í byggingu spítala hér á landi og frumkvæði að mörgum framkvæmdum í sjúkrahúsmálum.

Landspítali tók til starfa 1930. Bygging hans hafði átt þó nokkurn aðdraganda og þá voru menn ekki fremur en nú sammála um bygginguna. Þá voru það konur sem voru í fararbroddi og börðust fyrir því af miklum dugnaði að spítalinn yrði byggður.

Áformin um stækkun Landspítala nú hafa frá því að verkefnið komst á skrið, fyrir um áratug, bæði verið á hendi karla og kvenna. Það er skiljanlegt, enda er stækkun spítalans þjóðþrifamál og mun gagnast öllum landsmönnum sem þangað gætu þurft að sækja þjónustu, burt séð frá því hvort það eru börn, ungt fólk, fólk á miðjum aldri, eða eldra fólk, en sá þjóðfélagsþróun mun fara ört stækkandi á komandi árum.

Sú bygging sem fyrirhuguð er að reisa nú er því fráleitt lególeikur stórra stráka. Hún er þvert á móti nauðsynleg til að:

- 1) Auka öryggi og bæta aðbúnað sjúklunga.
- 2) Klára sameiningu spítalanna í Reykjavík, flytja starfseminu í Fossvogi á Hringbraut og ná fram þeirri hagræðingu sem í því felst.
- 3) Efla kennslu nemenda í

heilbrigðisgreinum og aðstöðu til rannsókna.

4) Bæta starfsaðstöðu.

Guðni nefnir í grein sinni að forsendur séu brostnar og spyr hvort ekki þurfi að endurskoða þær. Þarna vísar hann væntanlega til breyttra aðstæðna eftir efnahagshrun. Hér má enn minna á að forsendur frá því fyrir hrun hafa þegar verið endurskoðaðar. Árið 2005 var farið í samkeppni um nýjan spítala og þá var í bígerð að byggja mun stærri byggingu

sjúkrahótel. Háskólinn áformar síðan að byggja húsnæði fyrir kennslu í heilbrigðisgreinum. Farið hefur verið vandlega yfir stærð húsa með ráðgjöfum, notendum og hönnuðum og hófsemi gætt í hvívetna.

Samkvæmt ákvörðun Alþingis er nú unnið að frumhönnun þessara bygginga. Þegar henni er lokið verða áformin aftur borin undir Alþingi og þá fá kjörnir fulltrúar landsins tækifæri til að endurmeta stöðuna og ákveða hvað gera skuli.

Bygging nýs Landspítala er að okkar mati brýnt verkefni. Ný bygging mun bæta þjónustu sjúklunga og auka öryggi þeirra um leið og hagkvæmni eykst og spítalinn verður aðlaðandi og eftirsóttur vinnustaður.

en nú eru áform um. Áætlanir voru m.ö.o. endurskoðaðar eftir hrun og ný samkeppni á nýjum forsendum fór fram 2010. Nú er í 1. áfanga áætlað að byggja meðferðarkjarna sem hýsir bráðamóttöku, myndgreiningardeild, skurðstofur, gjörgæslu, þræðingastofur og legudeildir. Þessar einingar verða að standa saman í einu húsi því hver og ein getur ekki án hinnar verið. Þá á einnig að byggja hús fyrir rannsóknarstofur spítalans og Blóðbanka og

Hvort þessar byggingar og þær sem á eftir koma kallist þorp eða ekki þá verður spítali fráleitt byggður upp í mörgum litlum húsum. Í okkar litla landi er heldur hvorki raunhæft né skynsamlegt að hafa á mörgum stöðum ýmsa þá starfsemi sem Landspítali sinnir, eins og nú er má þar m.a. nefna kransæðapræðingar og víkkanir, geislameðferð krabbameina o.s.frv. Sjúkrahús á landsbyggðinni, t.d. sjúkrahúsið á Akureyri, verða þó eftir sem áður

mikilvægur hlekkur í heilbrigðisþjónustu landans. Hvers vegna ætti að leggja þann ágæta spítala af þótt bæta þurfi húsakost Landspítala?

Guðni segir í grein sinni að honum sýnist að „verið sé að hanna einn stóran „LANDSPÍTALA ALLRA LANDSMANNA““. Rifja má upp með fyrrum alþingismanninum að í lögum um heilbrigðisþjónustu frá 2007 segir m.a.: „Landspítali er aðalsjúkrahús landsins og háskólasjúkrahús. Hann veitir sérhæfða sjúkrahúsþjónustu, m.a. á göngu- og dagdeildum, fyrir alla landsmenn og almenna sjúkrahúsþjónustu fyrir íbúa heilbrigðisumdæmis höfuðborgarsvæðisins.“ Það voru einmitt Guðni og hans samstarfsmenn á þingi sem ákváðu það og settu í lög að Landspítali skyldi vera spítali allra landsmanna.

Það eru eflaust fáir Íslendingar sem ekki hafa beint eða óbeint reynslu af starfi Landspítala og svo mun verða í framtíðinni. Þar er unnið mikið metnaðarfullt starf oft við erfiðar aðstæður. Bygging nýs Landspítala er að okkar mati brýnt verkefni. Ný bygging mun bæta þjónustu sjúklunga og auka öryggi þeirra um leið og hagkvæmni eykst og spítalinn verður aðlaðandi og eftirsóttur vinnustaður. Þannig verður áfram til í landinu þjóðarspítali, spítali allra landsmanna sem þeir geta verið stoltir af.

AF NETINU

Andleg leti

Íslendingar virðast taka því sem sjálfsögðu að sama fólk sé við stjórn hér ár eftir ár, áratug eftir áratug. Það er nánast eins og þeir hafi ekki hugmyndaflug til að breyta. Yfirleitt er þetta fólk ekki þekkt fyrir að hafa sérlega frumlegar eða mikilvægar hugmyndir um heiminn – nei, hugmyndagrundvöllur íslenskra stjórn mála er algjörlega á tvist og bast – einkenni þess er frekar að það er tilbúið að skipta um stefnu þegar hentar, það kann vel list sjálfsréttlætningarinnar. Í raun er það klárara í því að rugla en skýra.

<http://silfuregils.eyjan.is>

Egill Helgason

Að fara úr öskunni í eldinn

Við samþykkt EES-samningsins 1993 höfðu hvorki Óssur Skarphéðinsson né Jón Hannibalsson sem ráðherrar og þingmenn minnstu efasemdir um að hann stæðist stjórnarskrá og andmæltu því að með honum yrði Alþingi í ríkum mæli svipt áhrifum á lagasetningu. Nú taka þeir báðir fagnandi mati norsku skýrslunnar um fullveldisframsal vegna EES og vilja nýta það til að opna allar gáttir fyrir aðild að Evrópusambandinu. Einnig á þessa úthugsuðu leikfléttu benti andstæðingar EES-samningsins þráfaldlega fyrir tveimur áratugum.

<http://smugan.is>


Hjörleifur Guttormsson

Ögmundur skúrar ekki

Hitti varla nokkurn, sem ekki er reiður yfir getuleysi Alþingis við að gera upp pólitískan þátt hrunsins. Þeir vilja fá að vita nákvæmlega, á hvaða hátt pólitíkusar komu að ferlinu. Hver gerði hvað á hverjum degi og gerði ekki hvað á hverjum degi. Hver sagði hverjum hvað á hverjum degi og sagði ekki hvað við hvern á hverjum degi. Þetta er enn í þoku. Margir ætluðust til að henni yrði sópað burt í vitnaleiðslum. Ferlið skiptir fólk meiru en útkoma Landsdóms. Réttilega er Ögmundur Jónassyni mest kennt um svið Alþingis, enda var hann kosinn til að skúra. Útskýringar hans falla í mjög grýttan jarðveg.



<http://jonas.is/>

Jónas Kristjánsson



Besti bitinn


Nú færðu besta bitann á brauðið.
Hamborgarhryggur sneiddur niður
og pakkað í endurlokanlegar umbúðir.

140g. pk.

Núna á sérstöku TILBOÐI

ÁN MSG





34 HJALTI ÞÓR VIGNISSON bæjarstjóri Hornafjarðar á afmæli í dag. „Það hafa allir skoðanir hvort sem þeir eru tvítugir eða sextugir.“



Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýðug við andlát og útför elskulegs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Gunnars G. Bachmann

áður til heimilis að Vesturbergi 132,

sem lést á Hjúkrunarheimilinu Mörk laugardaginn 7. janúar sl. Sérstakar þakkir til starfsfólks á Hjúkrunarheimilinu Mörk fyrir einstaka umönnun og hlýtt viðmót þann tíma sem hann dvaldi þar.

Bára S. Ragnarsdóttir

Ragnheiður Bachmann
Sólveig Bachmann
Bryndís Bachmann

H. Ágúst Jóhannesson
Baldvin Hafsteinsson
Benjamín Júlíusson

barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurjón Guðjónsson

apótekari og lyfjafræðingur, Hjallalandi 40, Reykjavík,

lést sunnudaginn 22. janúar. Jarðarförin verður auglýst síðar.

Kristinn Sigurjónsson
Inga Sigurjónsdóttir
Guðjón Sigurjónsson
Bjarni Sigurjónsson

Kristín Aðalsteinsdóttir
Ísak V. Jóhannsson

Rebekka Aðalsteinsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



Þökkum innilega þá samúð og vináttu sem okkur var sýnd við andlát og útför foreldra okkar og tengdaforeldra,

Valgerðar Lárusdóttur og Egils Sigurðssonar.

Sérstakar þakkir til starfsfólks á Hjúkrunarheimilinu Mörk og Hrafnistu í Reykjavík fyrir góða umönnun.

Guðný Egilsdóttir
Rakel Egilsdóttir
Kristín Egilsdóttir
Sigurður Egilsson

Porkell Snævar Árnason
Jóhann S. Kristjánsson
Valgerður Gunnarsdóttir



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, stjúpfaðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Hörður Sumarliðason

lést á Hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð í Kópavogi föstudaginn 13. janúar. Útför hans fer fram frá Kópavogskirkju, miðvikudaginn 25. janúar kl. 13.00.

Erna Hartmannsdóttir

Jenný Kamilla Harðardóttir
Oddný Guðbjörg Harðardóttir
Dagný Magnea Harðardóttir
Heiða Björk Reimarsdóttir
Kristín Helga Reimarsdóttir
Linda Sólveig Reimarsdóttir
Sigurlína Anna Halldórsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Eiríkur Hermannsson
Bjarni Reykjalín
Magnús Karlsson
Sigurvin Einarsson
Rúnar Guðjónsson

PETTA GERÐIST: 24. JANÚAR 1908

Konur í bæjarstjórn í Reykjavík

Fjórar konur tóku sæti í nýrri bæjarstjórn í Reykjavík sem fimmtán fulltrúar sátu í. Það var rökrétt framhald stórsigurs kvennalista sem bauð fram í bæjarstjórnarkosningum í Reykjavík í upphafi árs þar sem átján listar voru í kjöri. Þetta var í fyrsta sinn sem konur höfðu almennan kosningarétt í sveitarstjórnarkosningum. Það var Bríet Bjarnhéðinsdóttir, for-

maður Kvenréttindafélags Íslands, sem mest og best hafði barist fyrir því að konur tækju þátt í bæjarstjórnarkosningunum. Hún skrifaði meðal annars í Kvinnablaðið: „Sómi vor liggur við að vér rekum af oss það á mæli að vér séum almennt áhuga- lausar um þessi mál.“ Fyrsti valtarinn sem Reykjavíkurbær fékk til landsins var nefndur Bríet.



GUNNÞÓRA ÓLAFSDÓTTIR LANDFRÆÐINGUR: RITSTÝRIR LANDABRÉFINU 2011

Dýpri rannsóknir á högum ferðamanna nauðsynlegar

Náttúrutengd ferðamennska er umfjöllunarefni Landabréfsins sem nýverið kom út, en svo heitir árlegt rit Félags landfræðinga. Í ritinu er að finna greinar eftir fimm fræðimenn sem allar fjalla um samspil ferðamennsku og náttúru út frá ólíkum sjónarhornum. Landabréfið er ætlað fræðimönnum, en greinarnar eiga þó erindi við alla sem hafa áhuga á þróun ferðamála.

Sem dæmi um efnistökin má nefna að breski landfræðingurinn Avril Maddrell fjallar um áhrif trúar á ákvarðanir ferðamanna, um hvert þeir fara og hvernig þeir upplifa landslagið sem þeir ferðast um. Eric Ellingsen landslagsarkitekt fjallar um stýringaráhrif ferðaþjónustunnar og ráðandi hugmynda í samfélaginu á upplifun ferðafólks á vettvangi. Að lokum hugleiðir Hildigunnur Sværisdóttir arkitekt þá tilhneigingu ferðaþjónustunnar til að skipuleggja tíma ferðamanna í þaula, þegar þeir eru hugsanlega hingað komnir til að losna undan ofurskipulagningu hversdagsins.

Ritstjóri Landabréfsins að þessu sinni er Gunnþóra Ólafsdóttir landfræðingur, en segja má að ritstjórnarverkefnið hafi hún fengið að launum fyrir vel heppnaða ráðstefnu um náttúrutengda ferðaþjónustu sem hún stóð fyrir í fyrra, ásamt Markúsi Þór Andréssyni sýningarstjóra. „Þessi ráðstefna var hluti af verkefninu Án áfangastaðar, sem við stóðum fyrir í Listasafni Reykjavíkur. Við fórum út í þetta vegna þess að við höfðum áhyggjur af stöðu og þróun ferðamennsku á Íslandi og okkur fannst vanta umræðu um tilurð hennar. Þess vegna ákváðum við að leiða þessa hópa saman, fræðafólk og þá sem vinna í ferðaþjónustunni,“ segir Gunnþóra.

Hún segir að fræðimenn séu smátt og smátt að gera sér grein fyrir að kafa þurfi dýpra í athafnir ferðafólks. „Áherslan í rannsóknum á ferðamennsku, um allan heim, hefur verið á að flokka ferðamenn, ferðamannastaði og ferðaþjónustu og finna þeim stað í stöðluðum líkönum. Þróunin hefur hins vegar verið sú hin síðustu ár að við erum að færa okkur yfir í dýpri rannsóknir á veruleika ferðamannsins.“



GUNNÞÓRA ÓLAFSDÓTTIR LANDFRÆÐINGUR Ritstýrir Landabréfinu, riti Félags landfræðinga, sem er nýkomið út og fjallar um náttúrutengda ferðamennsku. Hún vinnur jafnframt að bók um aðráttarafl Íslands sem ferðamannalands. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Gunnþóra segir að lítið hafi verið um rannsóknir á mannlegri hegðan og líðan í tengslum við ferðamennsku. „Í stuttu máli má segja að fólk ferðist til að öðlast betri líðan. Þess vegna er mikilvægt að við gerum okkur grein fyrir því hvað skapar vellíðan í þessu samhengi.“

Hún vinnur nú að bók um aðráttarafl Íslands sem ferðamannalands og endurnýjunaráhrif ferðalaga á líðan fólks. Hún fylgdi ferðamönnum um

Ísland eftir, allt frá því draumurinn um Íslandsferð kviknaði í huga þeirra, fór með þeim í göngu- og jeppaferðir og fylgdist svo með uppgjöri þeirra við ferðina eftir að heim var komið. Niðurstöðurnar úr þeirri athugun má lesa í bókinni, sem Gunnþóra ráðgerir að komi út síðar á árinu.

Landabréf allt aftur til ársins 2002 má skoða á vefslóðinni landfraedi.is/landabrefid/. holmfridur@frettabladid.is



Okkar innilegustu þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýðug vegna andláts elskulegs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Arnór Jón Sveinssonar

Hjallalundi 22, Akureyri.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki lyflækninga- deildar Sjúkrahússins á Akureyri og hjúkrunarfræðingum hjá Heimahlyningunni á Akureyri fyrir góða umönnun og hlýju.

Fyrir hönd fjölskyldunnar, Sigurrós Aðalsteinsdóttir



Okkar ástkæri eiginmaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Guðmundur Sveinsson (Billi)

netagerðarmeistari frá Siglufirði, Seiðakvísl 3, Reykjavík,

andaðist laugardaginn 21. janúar á Hjúkrunarheimilinu Eir. Útför hans verður gerð frá Grafarvogskirkju mánudaginn 30. janúar kl. 13.00.

Elisabet Kristinsdóttir
Þóra Sjöfn Guðmundsdóttir Reynir Vignir
Sveinn Guðmundsson
Birna Guðmundsdóttir Kolbeinn Finnsson
barnabörn og langafabörn.



Fótaóeirð er algengur kvilli sem hrjár um tíu til tuttugu prósent þjóðarinnar og lýsir sér sem djúplæg óþægindatilfinning í fótum sem kemur fram við setu eða legu. Fótaóeirð er umfjöllunarefni greinar sem hægt er að lesa á vef Læknablaðsins www.laeknabladid.is.

ALLT

FRÉTTABLAÐIÐ

Sölufulltrúar: Jóna María Hafsteinsdóttir jmh@365.is 512 5473 Brynja Dan Gunnarsdóttir brynjadan@365.is 512 5465 Snorri Snorrason snorris@365.is 512 5457

GLÆSILEGUR AÐHALDSBOLUR



Misty - fyrir allar konur

Laugavegi 178 - Sími: 551 3366
Þú mætir - við mælum og aðstoðum
www.misty.is
Ópið frá 10-18 virka daga.
10-14 laugardaga

litir: húðlitt og svart
stærðir: S, M, L, XL
verð kr. 6.550,-

Vertu vinur

Aðhald fyrir allra augum kom Dagmar Ásmundsdóttur á sporið.

Fann sinn innri íþróttaálf



Það eru ófáir sem hafa það á stefnuskránni að koma sér í form. Sumum tekst það með viljann einan að vopni en hjá öðrum þarf meira til. Fyrir hárgreiðslukonuna Dagmar Ásmundsdóttur var það opinbert markmið sem kom henni á sporið. Hún breytti um lífsstíl síðastliðið haust og er nú fimmtán kílóum léttari.

„Ég var valin til að taka þátt í stjörnuþjálfun Smartlands og Hreyfingar í september sem fól í sér að breyta um lífsstíl á tólf vikum. Hluti af samningnum

hljóðaði upp á fyrir og eftir baðfatamyndir sem hræddi mig vissulega. Ég fór ekki einu sinni í sund á þeim tíma en ákvað að slá til. Með því að setja mér opinbert markmið vissi ég að ég gæti ekki skorast undan og það virkaði fyrir mig.“

Dagmar var að sögn sannkallað sófadýr en hefur nú fundið sinn innri íþróttaálf. „Ég hef verið of þung síðan ég eignaðist mitt fyrsta barn fyrir tæpum níu árum. Síðan hafa tvö best við og ég var í engu formi. Ég var styrktaraðili líkamsræktar-

stöðva, mætti örsjaldan og var búin með afsakanirnar.“ Frá því í haust hefur Dagmar æft fimm sinnum í viku. „Þá tók ég til í mataræðinu og fyrir mig virkaði best að skipuleggja daginn fyrirfram til að mataræðið yrði nógu fjölbreytt og ég héldi út. Ég borðaði fimm sinnum á dag til að halda brennslunni gangandi en minnk-aði skammtana umtalsvert.“

Dagmar heldur nú uppteknum hætti. „Þetta var bara byrjunin og nú veit ég hvaða vinnu ég þarf að leggja á mig til að halda mér við og bæta árangurinn.“



Eirberg

Rafknúnir lyftihægindastólar

Ópið kl. 9 - 18 • laugardaga kl. 11 - 16 • Stórhöfða 25 • 569 3100 • eirberg.is



Tostada Rucola:
Tortilla, kjúklingur, sterk/mild sósa, þuruhnetur, rjómasóstur, ostur, sóþurrkaðir tómatar og ruoola.
Aðals 832 kcal.

Tostada 1.390

Culiacan
Suðurlandsbraut 4a
533 1033 www.culiacan.is

FRÉTTIR VÍÐSKIPTI SPORT UMRÆÐAN LÍFIÐ SJÓNVARP

VÍSIR  **TAKTU VÍSI Á HVERJUM MORGNI!**

Heilsuátakið er hafið!

Nú skal það vera nærandi og hreinsandi



Morgunsafi

Lífæni rauðrófusafinn frá **Beutelsbacher** er bæði næringarríkur og hreinsandi. 1-2 glös á morgnana kemur jafnvægi á meltinguna.

30%
afsláttur



Hreinsun

Lífæna detox teið frá **CLIPPER** inniheldur lakkrísrot, nettlu og aloe vera. Það er náttúrulega koffínlaust og stuðlar að létrri hreinsun.

20%
afsláttur



Millimálið

NAKD bitarnir eru tilvaldir í millimálið. Enginn viðbættur sykur, sýróp eða sætuefni. Glúten- og mjólkurlausir.



Landsins mesta úrval af bætiefnum frá NOW

Þjóðum **10% afslátt** af **EVE** fjölvítamíni fyrir konur og af **Green Phyto Foods**.

10%
afsláttur

LIFANDI
MARKAÐUR

www.lifandimarkadur.is

Borgartúni 24 | Hæðasmára 6 | Hafnarborg



Minningarsjóður Margrétar Oddsdóttur er kominn með eigin vef www.maggaodds.is. Þar er hægt að panta minningarkort og greiða með greiðslukorti. Sjóðurinn var stofnaður árið 2010 og er honum ætlað að styrkja skurðlækningar við brjóstakrabbameini á Landspítala.

Kynning - Auglýsing

Nýr skyrdrykkur stimplaður með skráargatinu



Hollt val verður auðvelt með nýja tímamótadrykknum frá Skyr.is. Norræna skráargatið tryggir afbragðs kost; próteinríkan, fitulausan og uppsprettu kalks, vítamína og steinefna.

MS kynnis til sögunnar nýjan Skyr.is-drykk, tímamótavöru sem ber hið sameiginlega norræna hollustumerki „skráargatið“. Vörur með skráargatinu þurfa að uppfylla ákveðin næringarviðmið og er merking fyrir matvörur sem teljast hollastar í sínum fæðuflokki. Því er ætlað að auðvelda neytendum að velja sér holla matvöru. Skyr.is-drykkurinn er próteinríkur og fitulaus og hann er uppsprettu kalks, fjölmargra vítamína og steinefna. Drykkurinn er í 250 ml dósum og inniheldur 16 grömm af próteinum. Hann er fáanlegur í tveimur bragðtegundum: jarðarberja og bláberja.

Skráargatið

Skráargatsmerkið hefur ekki enn verið tekið formlega upp héraendis af yfirvöldum, en það er notað í Svíþjóð, Noregi og Danmörku. Vörur sem fá að bera skráargatsmerkið uppfylla skilyrði sem sett eru um innihald sykurs, salts, fitu og trefja í vörum. Í tilfelli sýrðra mjólkurvara á borð við skyrdrykk er sett skilyrði um fitumagn undir 0,7g í 100g og magn ein- og tvísykra undir 9g í 100g. Nýju Skyr.is-drykkirnir uppfylla öll þessi skilyrði.

Hér fyrir neðan má finna umfjöllun Lýðheilsustöðvar (nú embætti landlæknis) um skráargatið:

Skráargatið („Nyckelhålet“ á sænsku) hefur verið í notkun í Svíþjóð í yfir 20 ár og er orðið vel þekkt þar í landi. Árið 2007 ákváðu Svíar, Norðmenn og Danir að vinna að því að koma á fót samnorrænu merki sem byggt væri á sænska skráargatinu, en skilgreiningar á bak við skráargatið voru þróaðar áfram. Slíkt er í samræmi við þróunina almennt á sviði næringar á Norðurlöndum og eru þau öll með samnorrænar næringarráðleggingar („nordic nutrition recommendations“).

Hollt val verður auðvelt val

Markmið með hollustumerki eins og skráargatinu er að neytendur geti á skjótan hátt valið hollar matvörur við innskaup. Kröfur til matvæla sem fá merkið byggjast á viðurkenndum atriðum sem snerta samhengi næringar og heilsu. Neytendur geta treyst því að vara sem ber skráargatið sé hollari en aðrar vörur í sama flokki sem ekki bera merkið. Auk þess að vera upplýsandi fyrir neytendur hvetur slíkt merki matvælafyrirtæki til að þróa hollari vörur. Til að hollustumerki skili árangri þarf samstöðu hagsmunaaðila, það er neytenda, verslunar, iðnaðar, stjórnvalda og fleiri. Embætti landlæknis styður því að skráargatið verði tekið upp á Íslandi.



Efnahagsstaða sjúklinga hefur áhrif á greiningu lækna samkvæmt amerískri könnun. NORDICPHOTOS/GETTY

Laun hafa áhrif á skoðanir lækna

Lækna grunar oft að um líkamlegt ofbeldi sé að ræða ef fótbrotið barn tilheyrir fátækri fjölskyldu.

Þetta eru niðurstöður amerískrar könnunar en könnunin sýndi að lækna sem lásu yfir tilbúið tilfelli um 18 mánaða barn með „vafasamt“ fótbrot voru líklegri til að gruna að um ofbeldi væri að ræða ef fjölskyldu barnsins var lýst sem fátækri.

Kynþáttur barnsins virtist ekki hafa áhrif á skoðun læknisins í tilbúnu tilfelli. Fjallað er um niðurstöðurnar á fréttavef Reuters og

þar segir einnig að kannanir hafi þó sýnt að þegar um alvöru tilfelli er að ræða skipti kynþáttur máli. Tilfelli þar sem um börn úr minnihlutahópum er að ræða eru frekar metin sem ofbeldistilfelli en þegar börnin eru hvít.

Dr. Antoinette L. Laskey, sem leiddi rannsóknina, sagði vel þekkt að sjúklingar fengu misjafnlega meðhöndlun eftir kynþætti. Einnig hætti fólki til að halda að heimilisofbeldi ætti sér ekki stað hjá betur efnuðu fólki. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að mikilvægt væri að lækna horfðu hlutlaust á fyrirbyggjandi upplýsingar.

- rat

Hollvinir Urtagarðsins

STJÓRN LÆKNINGAJURTAGARÐSINS VILL STOFNA HOLLVINAHÓP TIL AÐ STYRKJA STARFSEMINA.

Lækningajurtagarður var opnaður í Nesi sumarið 2010 í samstarfi Sel-tjarnarnesbæjar, Lækningaminjasafns, Lyfjafræðisafns, Læknafélags Íslands, Lyfjafræðingafélags Íslands, Landlæknisembættisins og Garðyrkjufélags Íslands. Plöntur í garðinum voru valdar út frá heimildum um ræktun hér á landi á tímabilinu 1760-1834. Nú hefur stjórn garðsins ákveðið að stofna hollvinahóp Urtagarðsins og gefa bæði félagsmönnum og öðrum áhugasömum möguleika á að fylgjast nánar með starfseminni og styrkja hana samhliða. Fyrirtæki geta gerst styrktaraðilar Urtagarðsins og áhugasamir starfsmenn verið meðlimir hollvinahópsins.

Hollvinahópurinn getur tekið þátt í viðburðum Urtagarðsins, lagt fram vinnu eða feni til afmarkaðra verkefna, til dæmis sjálfbodavinnu við umhirðu garðsins og lagt fram plöntur í plöntusafnið. Um starf Urtagarðsins má lesa á vefsíðu Lækningaminjasafnsins og Nesstofu, www.nesstofa.is.



Nú er tíminn fyrir **harðfisk** og **bitafisk**!

Þegar litið er til innihalds og næringargildis kemur í ljós að Gullfiskur harðfiskur og bitafiskur er einhver besti prótingjafi sem völ er á. Það fara 5 kíló af nýrri roðlausri ýsu í að búa til 1 kíló af harðfiski / bitafiski. Vatnið er dregið út með kældri þurrkaðferð, en næringarefni halda sér. Örlítið salt til bragðbætis.

Gullfiskur harðfiskur og bitafiskur inniheldur rúmlega **80% prótín** og önnur næringarefni, sem eru líkamanum nauðsynleg.

Fæst í Bónus



GULLFISKUR
Hollusta í hverjum bita



DIGITAL

ÞRIÐJUDAGUR 24. JANÚAR 2012 | KYNNINGARTÍMARITIÐ DIGITAL ER VETTVANGUR AUGLÝSENA TIL AÐ KOMA Á FRAMFÆRI NÝJUNGUM OG ÖÐRU ÞVÍ SEM BÝÐST Í FYRIRTÆKJUM ÞEIRRA HVERJU SINNI

Myndavél sem svíkur aldrei

Nikon D4 myndavélin, sem kemur á markað í febrúar, ögrar mörkum hins mögulega. Um er að ræða atvinnu myndavél sem færir myndgæði, hraða og nákvæmni til töku hefðbundinna ljósmynda og myndskreiða upp á nýtt og hærra plan.

Nikon kynnti 6. janúar Nikon D4 vélinna sem er arftaki D3 vélarinnar sem margur fagmaðurinn hefur mundað og tekur við sem flaggskip Nikon D-SLR línunnar fyrir ljósmyndara sem þurfa á fullkomnum að halda. Þessi myndavél fyrir atvinnumenn á FX-sniði, sem er gerð til að splundra takmörkunum og láta hvert einasta tækifæri til ljósmyndunar ganga upp, færir myndgæði, hraða og nákvæmni, bæði í töku kyrrmynda og myndskreiða, upp á hærra plan.

Hún er búin 16,2 megapixla flögu á FX-sniði, ótrúlega háu ISO og kraftmiklu EXPEED 3 myndvinnsluvélinni frá Nikon. Hún býður upp á frammistöðu án mála- miðlunar og óviðjafnanlega fjölbreytni við erfiðustu aðstæður í birtu og umhverfi.

„Með Nikon D4 höfum við hleypt af stokkunum því endanlega í ljósmyndun,“ segir Dirk Jasper, vörustjóri yfir vörum atvinnumanna hjá Nikon Europe. „Ef þú ert ljósmyndari á toppnum þá þarftu myndavél sem svíkur þig aldrei – og það er Nikon D4. Hún hefur verið smíðuð til að ögra mörkum hins mögulega – rétt eins og ljósmyndararnir sem nota hana ögra mörkum hins mögulega á hverjum degi í sinni vinnu.“

Fyrir atvinnumenn sem þurfa að taka upp kvikmyndir við vinnu sína býður D4 allan þann sveigjanleika sem þarf til að taka upp

fjölbreyttar kvikmyndir við mismunandi aðstæður. Þetta er kvikmyndataka á stóru sniði eins og hún gerist best, með yfirgripsmiklum breytileika í rammahraða. Til þess að bregðast við óskum iðnadarins, býður D4 upp á nýja möguleika fyrir D-SLR hljódupptökur, sem

leyfir kvikmyndunum þínum að hljóma jafn vel og þær líta út. Fyrir utan ytra inntak fyrir víðóma hljóðnema, er einnig til staðar hljóðúttak fyrir ytri heyrnartól sem gerir þér kleift að fínstilla hljóðið í einangrun. Vélin kemur á markað í febrúar.



MONSTER



Sound Matters



Hear What You've Been Missing



beatsbydr.dre

MONSTER



Heimilistæki
ht.is

Tengdu myndavélina þráðlaust við tölvuna



SanDisk

SanDisk SDDWIFI004G

Minniskort með þráðlausri nettengingu. Sendu myndir úr myndavélinni beint í símann, fartölvuna eða á netið.

ÞRÁÐLAUST 4GB
MINNISKORT
MEÐ Wi-Fi
NETTENGINGU



Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • www.sm.is

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24
alla virka daga frá kl. 9-17.



Blaðberinn...

...góðar fréttir fyrir umhverfið

LÆRT Á CANON EOS

Canon Akademía Nýherja hefur í samstarfi við Pedromyndir staðið fyrir mjög vinsælum byrjendanámskeiðum fyrir eigendur Canon EOS myndavéla. „Við höfum staðið fyrir þessum námskeiðum í nokkur misseri og menntað á fjórða hundráð manns,“ segir Halldór Jón Garðarsson, vörustjóri Canon neytendavara hjá Nýherja.



Um kennsluna sér Þórhallur Jónsson, höfundur bókarinnar Stafræn ljósmyndun á Canon EOS. Námskeiðið er heill laugardagur frá klukkan 10 til 17. Námskeiðsgjaldið er 18 þúsund krónur og innifalin er bók Þórhalls, kennslan og veitingar yfir daginn.

„Á námskeiðinu lærir fólk betur á myndavélarnar sínar,“ segir Halldór og nefnir sem dæmi helstu stillingar á borð við ljósop, hraða, dýptarskerpu, ljósmælingu og white balance. Fólk fær að vita hvað öll tákni á skjánum þýða, það lærir um mynduppbyggingu og hvernig á að taka myndir við ýmsar aðstæður, til dæmis í snjó eða við mismunandi birtuskilyrði. „Þetta er því bæði kennsla á vélina auk kennslu í ljósmyndun,“ segir Halldór og bætir við að einnig hafi verið boðið upp á styttri námskeið sem taki tvær klukkustundir.

Þeim sem hafa áhuga á að skrá sig á námskeið er bent á að senda póst á canon@nyherji.is eða leita upplýsingar á www.nyherji.is

Hækka í útvarpinu með spjaldtölvunni

Í verslun Nýherja í Borgartúni 37 er að finna ótrúlega breidd vörumerkja frá heimsþekktum framleiðendum. Þar má nefna Lenovo, Canon, Sony og Bose.

Nýjustu græjurnar sem menn eru hvað heitastir fyrir í dag eru vissulega spjaldtölvurnar,“ segir Vilhjálmur Þór Vilhjálmsson, verslunarstjóri hjá Nýherja. Tölvurnar eru frá tveimur mjög flottum merkjum, annars vegar Lenovo og hins vegar Sony.



Vilhjálmur Þór Vilhjálmsson.

„Þær eru afar ólíkar en báðar mjög skemmtilegar,“ segir Vilhjálmur og bætir við að töluvert hafi verið selt af slíkum spjaldtölvum. „Áhuginn er alltaf að aukast sérstaklega hjá þeim nýjungagjörfu en hinir eru líka að kveikja á möguleikum spjaldtölvunnar.“

Vilhjálmur segir spjaldtölvuna frá Lenovo vera helst hugsaða fyrir fyrirtækjaumhverfið þótt hún nýtist líka vel á heimilinu. „Þetta er mjög sterk vél með skjá sem rispast ekki auðveldlega. Hún er með USB-tengi þannig að hægt er að tengja hana við flakkara svo ekki þarf að hlaða öllu efni niður á hana eins og í sumum öðrum vélum,“ segir hann.

„Áhuginn er alltaf að aukast, sérstaklega hjá þeim nýjungagjörfu“

Ofurpunn sjónvörp

Spjaldtölvun frá Sony er fallega hönnuð eins og svo margt sem frá Sony kemur. „Hún er þykkari öðrum megin líkt og blað sem brotið hefur verið saman, til að auðvelda fólki að halda á henni,“ lýsir Vilhjálmur. Hann segir tölvuna koma með ýmsum skemmtilegum eiginleikum. „Þú getur til dæmis notað



Spjaldtölvur hafa fjölmarga notkunareiginleika. Nýherja býður upp á spjaldtölvur frá tveimur merkjum, Lenovo og Sony.

„Áhuginn er alltaf að aukast, sérstaklega hjá þeim nýjungagjörfu“

hana eins og fjarstýringu á önnur heimilistæki,“ segir hann gláðlega og tekur sem dæmi að með henni sé hægt að hækka og lækka í sjónvarpinu, skipta um stöð, hækka í útvarpinu og með auðveldum hætti flytja mynd af skjá tölvunnar yfir í sjónvarpið ef það er einnig frá Sony.

Af öðrum skemmtilegum græjum í versluninni nefnir Vilhjálmur Lenovo-handlyklaborð sem tengist tölvum og hægt er að nota þegar tölvun er tengd við sjónvarpið. „Sony Alpha myndavélarnar eru líka mjög spennandi og koma

með ferskan blæ inn á markað stærri myndavéla,“ segir Vilhjálmur en Sony Alpha myndavélarnar eru mjög notendavænar. „Það eiga allir að geta gripið vélina, smellt af og fengið frábæra mynd. Hún hugsar þannig svolítið fyrir ljósmyndarann,“ lýsir Vilhjálmur og bætir við að vélin sé þannig búin að ekki þurfi þrífót við næturmyndatöku.

Sony Center var opnað í verslun Nýherja í lok nóvember og hefur lífgað mjög upp á vöruúrvalið. Sérstaklega er gott úrval af LED-sjónvörpum sem orðin eru mjög þunn, allt niður í tvo cm að þykkt. Þá er líka mikið úrval af fartölvum og myndavélum, græjum og öðrum heimilistækjum. „Sony er með eitt besta merkið á markaðnum,“ segir Vilhjálmur. Hann bendir á heimasíðuna www.netverslun.is ef fólk óskar eftir nánari upplýsingum.

FRÉTTIR

VIÐSKIPTI

SPORT

UMRÆÐAN

LÍFIÐ

SJÓNVARP

TAKTU VÍSI Á HVERJUM MORGNI!



VÍSIR
Ráðlagðar dagshammur
af fróttum og fjörefni

Sigurður Nordal nefndi tölvuna

Þegar búa þurfti til íslenskt orð yfir enska heitið „computer“ varð orðið tölvu fyrir valinu. Í desember árið 1964 eignaðist Háskóli Íslands fyrstu tölvu sína, IBM 1620. Orð þótti vanta yfir gripinn og er Sigurði Nordal prófessor eignað orðið tölvu sem hann setti fram 1965. Áður höfðu menn notast eitthvað við orðið rafeindareiknir. Tölvu er myndað eftir orðum eins og slöngva og völvu. Rétt mynd er því tölvu sem beygist svona: tölvu, tölvu, tölvu, tölvu og í fleirtölu tölvur, tölvur, tölvum, tölvu.

Heimild: vísindavefur/höf. Guðrún Kvaran



Ófáir tónlistarmenn hafa komið sér á framfæri með heimatilbúnu myndbandi á Youtube.

AUKNING Á YOUTUBE

Fjórir milljarðar myndbanda streyma nú gegnum Google-vefsíðuna YouTube á hverjum degi en þangað inn getur hver sem er hlaðið heimatilbúnu myndbandi.

Samkvæmt frétt á reuters.com hefur orðið 25 prósentu aukning síðustu átta mánuði. Þessa miklu aukningu má rekja til þess að Google hefur fært YouTube út úr heimilistölvunni og bætt við útgáfum af síðunni sem virka í smart-símum og sjónvarpi. Samkvæmt Google er um það bil 60 klukkustundum hlaðið inn á Youtube á hverri mínútu í dag en voru í maí á síðasta ári um 48 klukkustundir.



Eftirvinnslufyrirtækið Framestore á Íslandi hefur komið að gerð fjölda stórmynda síðustu ár og er misjafnt á milli mynda hversu stór verkþáttur fyrirtækisins er. Sherlock Holmes (2010) í leikstjórn Guy Ritchie er ein þeirra kvikmynda sem fyrirtækið hefur komið nálægt. Á meðfylgjandi myndum má sjá hvernig starfsmenn Framestore skipta grænum dúki á bak við leikarann Robert Downey Jr. út í nokkrum þrepum fyrir ána Thames í London.

Skoðað komu að gerð stórmynda

Líkur eru á að eftirvinnslufyrirtækið Framestore á Íslandi komi að gerð nokkurra stórmynda frá Hollywood á næstu mánuðum.

Hingað eru á leiðinni nokkur stór verkefni í tókur og til greina kemur að við komum að gerð einhverra þeirra,“ segir Daði Einarsson, framkvæmdastjóri Framestore á Íslandi sem á nú í viðræðum við erlend kvikmyndagerðarfyrirtæki um eftirvinnslu á nokkrum erlendum stórmyndum sem líklegt er að verði teknar að hluta til upp á Íslandi á næstu mánuðum.



Daði Einarsson.

Kvikmynd Darrens Aronofsky um örkinna hans Nóa, Tom Cruise-myndin Oblivion og The Secret Life of Walter Mitty í leikstjórn Bens Stiller eru allt saman myndir sem kemur til greina að skjóta hérlendis, eins og greint hefur verið frá í fjölmiðlum. Daði vill þó hvorki gefa upp um hverjar þeirra sé að ræða né hvert umfang Framestore í eftirvinnslunni kæmi til með að verða.

„Það er allt of snemmt að segja til um það þar sem málið er bara ennþá á mjög viðkvæmu stigi,“ svarar hann og segir aðkomu Framestore að gerð kvikmynda auk þess vera mjög breytilega á milli verkefna. „Stundum eignum við aðeins við ramma, til dæmis með því að þurrka burt víra af áhættuleikara eða að við vinnum heilu ramma frá grunni, líkt og í Contraband, nýjustu kvikmynd Baltasars Kormáks, þar sem við bjuggum til heilu flutningaskipin á siglingu. Þar var samvinnan við leikstjórnann og verkefnastjóra myndarinnar mikil og mjög góð en þegar okkar verkþáttur í gerð mynd-

ar er lítil fáum við kannski bara skrifleg fyrirmæli send að utan.“

Þar vísar Daði til höfuðstöðvanna í London, samnefnt Framestore sem er eitt stærsta fyrirtæki á sviði eftirvinnslu kvikmynda og auglýsinga í Evrópu. Meðal þekkttra verkefna fyrirtækisins má nefna Tinker, Tailor, Soldier, Spy og Sherlock Holmes auk síðustu Harry Potter-myndarinnar sem Framestore á Íslandi hefur komið að með einum eða öðrum hætti.

Daði segir fjölbreytni og stærðargráðu verkefna vera heilmikinn skóla fyrir starfsmenn Framestore og sérstaklega þá íslensku. „Menn læra af hverri mynd og nýta reynsluna í næstu verkefni. Þannig að í þessum bransa felast mikil tækifæri, bæði reynslan og svo betri ferilskrá sem getur opnað mönnum ýmsar dyr,“ bendir hann á.



Áin Thames í London.



Ramminn eins og hann kemur fyrir sjónir áhorfenda.

Spjaldtölva með lausu lykllaborði

Fyrir jóla kom á markað hin magnaða Asus EeePad Transformer Prime spjaldtölva, sem sameinar netta fartölvu og spjaldtölvu, þar sem bæði er hægt að nota hana sem hefðbundna spjaldtölvu með snertiskjá eða nota lykllaborðið sem fylgir með, sem virkar sem hlíf fyrir skjáinn þegar vélin er ekki í notkun.

Hönnun ASUS hefur farið gríðarlega vel af stað og þurfti ASUS að skammta vélar fyrir áramót þar sem fyrirtækið annaði ekki eftirspurn. Græjan er aðeins 8,3 mm á þykkt og vegur rúmlega 500 grömm. Rafhlöðuendingin er allt að 18 klukkutímar. Vélin styður nýjasta Android 4.0 Ice Cream Sandwich stýrikerfið með Adobe Flash stuðningi og er hægt að nálgast yfir 500 þúsund forrit á Android Market. Krafturinn í vélinni er heldur ekki af verri endanum, fjögurra kjarna NVIDIA Tegra 3 örgjörvi sem styður myndgæði í háskerpu með 1080 punkta upplausn og ræður við þrívíddarleiki. Í vélinni er einnig innbyggð 8 milljón punkta myndavél og skjárin er vandaður og mjög bjartur IPS+ með sterku Corning Gorilla gleri með rispúvörn.

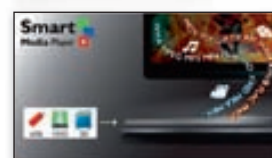
Á CES-sýningunni sem nú stendur yfir sáust svo fleiri framleiðendur koma fram með vélar byggðar á sömu hugmynd.



Glæsilegt PHILIPS Soundbar heimabíókerfi með Android!

Einfalt og þægilegt. Notaðu spjaldtölvuna eða fartölvuna með heimabíóinu á einfaldan hátt.

- Glæsilegur heimabíó Soundbar
- Innbyggð þráðlaust Wi-Fi
- Auðvelt að streyma frá tölvum yfir á sjónvarpið meðan verið er að vafra um vefinn
- Innbyggður Smart Media spilarí svo auðvelt er að spila allar tegundir skráa
- Virkar með öllum PC vélum og öllum DLNA Android snjallsímum og spjaldtölvum



PHILIPS

Heimilistæki ht.is

HAFNARGÖTU 90 REYKJANESBÆ S: 414 1740 • EYRARVEGI 21 SELFOSSI S: 480 3700 • GARDARSBRAUT 18A HÚSAVÍK S: 464 1600
• GLERÁRGÖTU 30 AKUREYRI S: 460 3380 • SUBURLANDSBRAUT 26 REYKJAVÍK S: 569 1500

Skrítin smáforrit

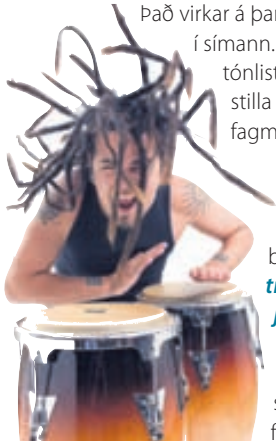


Hin ýmsu smáforrit eða „apps“ fyrir smartsíma og spjaldtölvur hafa tröllriðið öllu að undanfögnu. Þessi forrit eru misjafnlega gagnleg og sum aðeins gerð til að skemmta notandanum og vinum hans. Hér eru nokkur dæmi um misgagnleg smáforrit.

Pet Pic kallast smáforrit sem gerir fólki auðveldara fyrir að **ná góðum myndum af gæludýrum sínum**. Dýrin hafa ekki alltaf þá þolinmæði sem þarf til að sitja kyrr en Pet Pic er útbúið til að spila hljóð sem vekur áhuga dýranna svo þau líti upp í þann mund sem myndin er tekin. Hægt er að velja á milli mismunandi hljóða.

LaDiDa er nokkurs konar **öfugt karaóki smáforrit**.

Það virkar á þann veg að notandinn syngur eða rappar í símann. Forritið mun greina röddina og semja tónlist til að passa við sönginn. Það mun einnig stilla röddina þannig að söngvarinn hljómi afar fagmannlega.



Bongo Bongo eru sýndarbongótrommur. Þannig breytist skjárin á símanum í **trommu sem hljómar misjafnlega** eftir því hvar í símann er slegið. Ef bongótrommurarnar eru ekki nógu sérkennilegar er einnig hægt að velja smáforritið Didgeridoo en það er fornt ástralskt hljóðfæri með einstaklega sérkennilegum hljóði.



Bic Concert Lighter er kveikjari í símanum. Hann er þó ekki hægt að nota til að kveikja raunverulegan eld. Hugmyndin var sú að **tónleikagestir gætu kveikt á slíkum sýndarkveikjara** í stað raunverulegs til að sýna velpóknun sína á frammistöðu hljómsveitarinnar. Líklega eru tónleikahaldarar mjög glaðir yfir þessu smáforriti enda mun minni eldhætta af þúsundum síma en þúsundum logandi kveikjara. Hægt er að velja milli nokkurra tegunda kveikjara. Þá hreyfist loginn með símanum.



Easy Metal Detector Lite er smáforrit sem hægt er að nota til að **leita eftir málmum**. Erfitt er að gera sér í hugarlund hvenær þessi eiginleiki kæmi að góðum nótum, nema ef væri til að leita eftir klinki í sófanum.



My Magic 8 Ball kallast smáforrit sem segir fólki til um framtíðina. Kúlur í líki snókerkúlu númer átta hafa lengi verið vinsælar sem forspártæki en þá er kúlan spurð spurningar, hrist og þá kemur upp svar af einhverju tagi. Nú er sumsé hægt

að hlaða slíkra kúlu niður í símann, **spyrja símann spurningar, hrista hann og fá upplýsandi svar um hæl**.



ÞRÁÐLAUSIR HÁTALARAR

Mikil þróun hefur orðið undanfarið ár í þráðlausum lausnum í síma- og tölvuheiminum og hafa framleiðendur lagt sig mikið fram um að fækka snúrnum.

Logitech býður upp á flotta lausn til að nota uppáhaldshátalarana með hvaða blátannartæki sem er, hvort sem um er að ræða snjallsíma, spjaldtölvu eða önnur tæki með Bluetooth, en það er algengur búnaður í flestum tækjum í dag.

Logitech Bluetooth Wireless sendir tónlist þráðlaust með blátönn úr tækinu yfir í hátalarana eða hljómtækin. Um er að ræða mjög nett tæki með RCA og 3,5mm jack-tengi til að tengja beint í hátalara með RCA eða inn á aukarás í hljómtækjunum. Með því er hægt að vera hvar sem er á heimilinu og hlusta á tónlist eða útvarpsstöðvar í betri hljómgæðum en úr sjálfum tækjunum.

Tækið er mjög einfalt í uppsetningu og kemur með sérstökum hugbúnaði frá Logitech. Tækið fæst í Tölvulistanum á aðeins 7.990 krónur.



„Þegar ég var að læra tölvunarfræðina í HR á sínum tíma voru fimm stelpur í bekknum en tuttugu strákar,“ segir Berglind Káradóttir, kennari í Margmiðlunarskólunum. Nú eru til helminga stelpur og strákar á fyrsta ári í Margmiðlunarskólunum.

MYND/PIETUR

Margmiðlun er ekki bara fyrir nörda

Konur hafa gert innrás í Margmiðlunarskólann og eru fyrsta árs nemar nú til helminga stelpur og strákar. Sú var ekki raunin þegar Berglind Káradóttir, eini kvenkennari skólans, var í námi.

Við erum alltaf með beina tengingu við markaðinn því þannig getum þróað námið í samræmi við breyttar þarfir í hverjum geira,“ segir Berglind Káradóttir, kennari við Margmiðlunarskólann. Skólinn er rekinn undir hatti Tækniskólans og meðal samstarfsaðila eru Caoz og CCP Games. „Í fyrri byrjunum við til dæmis að helga heila önn tölvuleikjum því eftirspurnin hefur aukist svo gríðarlega á því sviði,“ segir hún.

Berglind kennir margmiðlunarforritun en hún er tölvunarfræðingur að mennt og með meistara-gráðu í Interactive Multimedia

frá University of Westminster. Það vekur athygli að hún er eina konan sem kennir við skólann og vekur spurningar um það hvort margmiðlunin sé ennþá fyrst og fremst karlafag. „Það var þannig, en það hefur orðið mikil breyting á því,“ segir Berglind. „Þegar ég var að læra tölvunarfræðina í HR á sínum tíma voru fimm stelpur í bekknum en tuttugu strákar. Á fyrsta ári í Margmiðlunarskólunum núna eru stelpurnar um það bil jafnmargar og strákarnir. Það hefur orðið aukning á umsóknum frá stelpum síðustu árin, einkum eftir að ég fór að kenna hérna, enda var ég fyrsti og er eini kvenkennarinn við skólann.“

Hverju þakkarðu þessa auknu ásókn kvenna í fagið? „Ég held það hafi síast inn að þetta sé ekki bara fyrir nörda,“ segir Berglind og hlær. „Áður sá fólk fyrir sér einhvern karlmann lokaðan inni á skrifstofu með storknað kaffi í bolla á kafi í tölvunni án manlegra samskipta þegar talað var um tölvugeirann. Nú er þetta orðið miklu fjölbreyttara og skemmtilegra, tölvuleikir, eftirvinnsla við kvikmyndir og fleira sem gerir þetta eftirsóknarvert í augum stelpna.“

Auk þess sjá þær í dag fullt af flottum konum í þessum bransa sem vita greinilega alveg hvað þær eru að gera.“

-fsb

Rafvæða bókmenntaarfinn

„Við Íslendingar höfum ekki alltaf passað nógu vel upp á höfundana okkar, þannig að verk margra þeirra eru ófáanleg í bókabúðum,“ segir Ingólfur Kristjánsson, ritstjóri og annar eigandi vefsíðunnar Lestu.is sem býður upp á klassískar bókmenntir í formi rafbóka.

„Við settum okkur það markmið að setja inn sem allra mest af sígildum bókum sem komnar eru úr höfundarrétti og setja þær í skemmtilegan og glæsilegan búning sem höfðar til fólks,“ segir Ingólfur. Nú þegar er að finna þrjátíu titla á Lestu.is og verða þeir orðnir um hundrað í árslok samkvæmt núverandi birtingaráætlun. Meðlimir Lestu.is fá einnig aðgang að umfangullun um höfunda, bókmenntatimariti Lestu.is, leshringjum og örnámskeiðum um valdar bækur og höfundu. Einnig er hægt að kaupa hverja bók fyrir sig án þess að gerast áskrifandi.

Hinn eigandi vefsíðunnar er Jökull Sigurðsson, sem sér um hina tæknilegu útfærslu. „Útgáfan hentar fyrir alla rafbókalesara og lesbretti,“ segir hann. „Við bjóðum upp á tvö formöt sem hægt er að hlaða niður: ePub-format, sem er alþjóðlegi staðallinn hjá öllum nema Amazon, og svo mobi-format fyrir Kindle. Svo er líka hægt að fá bækurnar sem flettibækur sem fólk getur lesið af hvaða tölvu eða snjallsíma sem er. Við munum kannski sjá okkur fært að bjóða upp á alla þá valmöguleika sem ólík tæki kalla eftir með

tíð og tíma, en nú fyrst um sinn ákváðum við að bjóða upp á hvern texta í þessum þremur útfærslum.“

Auk Lestu.is reka þeir félagar í samstarfi við félag sinn vefinn Hlusta.is þar sem fólk getur orðið sér úti um hljóðbækur til að hlusta á. Ingólfur segir markmiðið vera að með tímanum verði til heilt samfélag í kringum vefina tvo og leshringirnir séu upphafið að því. „Okkar markmið með þessu er að setja öll þessi stórbrotnu listaverk og bókmenntaperlur sem við Íslendingar eigum á einn stað og gera þau aðgengileg fyrir alla,“ segir hann.

Á Lestu.is er að finna skáldsögur, smásögur, barnasögur, ljóð, greinar og margt fleira, auk þess sem ævigríp hvers höfundar er að finna á vefsíðunni. Í framhaldinu er svo meinngin að standa fyrir kynningum á einstökum höfundum og völdum verkum þeirra.

-fsb

Ingólfur Kristjánsson og Jökull Sigurðsson, eigendur Lestu.is, stefna að því að til verði heilt samfélag áhugamanna um bókmenntir í kringum vefinn.

MYND: GVA



NETFRELSI

Nú missir þú ekki af neinu!

Stöð 2 Netfrelsi er skemmtileg nýjung fyrir áskrifendur Stöðvar 2. Njóttu þess að horfa á eftirlætispættina þína og fjölbreytta afþreyingu í tölvunni, farsímanum eða spjaldtölvunni - þegar þér hentar.

Smelltu þér núna inn á stod2.is og horfðu á uppáhaldspátinn þinn með Stöð 2 netfrelsi



VILDARÁSKRIFT AÐ STÖÐ 2 INNIHELDUR AUK STIGVAXANDI AFLÁTTAR.

512 5100 | STOD2.IS | VERLANIR VODAFONE | VERLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SÍMANS 800 7000

Krassandi tilboð



Kjarakaup og lækkað verð koma sér vel þegar halda þarf um budduna. Vefsíður sem bjóða tilboð með fyrirvara um lágmarksfjölda kaupenda njóta mikilla vinsælda.

Vefsíður þar sem í boði eru ýmiss konar krassandi tilboð hafa rutt sér til rúms undanfarin ár. Fyrirtæki og þjónustuaðilar af öllum stærðum og gerðum auglýsa á síðunum með allt að 90 prósentu afslætti, ef næg þátttaka næst.

Meðal þess sem hægt er að kaupa á spottprís á þessum síðum er matur, snyrtivörur, dekur, fatnaður, miðar á tónleika, í leikhús, gisting og flugmiðar svo eitthvað sé nefnt.



Nudd er hægt að kaupa með talsverðum afslætti gegnum tilboðssíðuna winwin.is.

kaupandinn tilkynningu um að kaupin hafi gengið í gegn og getur þá prentað út inneignarbréf til að leysa út hjá viðkomandi fyrirtæki.

Oft gilda tilboðin í 6 til 12 mánuði eftir kaupin og kemur það þá fram á inneignarbréfinu.

Dæmi um tilboðssíður:

- www.groupon.com, amerísk síða sem fór í loftið haustið 2008. Tilboðin á groupon eru með 50 til 90 prósentu afslætti og standa fólki til boða í 45 löndum um allan heim.

- www.hopkaup.is er íslensk síða. Meðal síðustu tilboða þar voru bílaþvottur, ostborgari og kaffibolli.

- www.dilar.is, íslensk síða sem keyrð er af Hópkaup. Meðal vinsælustu tilboða þar eru ljósakort og pitsur.

- www.gaesin.is er íslensk síða. Meðal síðustu tilboða þar voru hreinsun á jakkafötum og kort í líkamsrækt.

- www.winwin.is, íslensk síða. Meðal síðustu tilboða þar voru inneign í barnafataverslun, flug og gisting í New York og nudd.



Hægt er að gera góð kaup á tilboðssíðum í sófanum heima.

Þannig virka kaupin á síðunum:

Ef kaupanda líst vel á eitthvert tilboðanna, smellir hann á það og „kaupir“ það, með fyrirvara um að lágmarks fjöldi kaupandi tilboðið. Salan gengur ekki í gegn fyrr en sá fjöldi næst.

Kaupandinn getur síðan deilt tilboðinu á Facebook eða á Twitter til að auka líkurnar á að tilboðið verði virkt.

Þegar nægur fjöldi hefur keypt á tilboðinu fær



Hægt er að næla sér í ódýra ferð til útlanda á tilboðssíðum.

Smartsími sem lækningatól?

Kóreskir vísindamenn telja að í framtíðinni geti smartsímar með snertiskjáum nýst í læknisfræðilegum tilgangi.

Hópur vísindamanna við KA-IST-vísindastofnunina í Kóreu birti á dögunum grein í þýska vísindaritinu *Angewandte Chemie*. Þar var greint frá því að hægt væri að nota snertiskjáatæknina til að greina lífsameindir líkt og gert er í læknisfræðilegum rannsóknum.

Hugmyndin kviknaði út frá þeirri staðreynd að virkni snertiskjá byggist á því að bera kennsl á rafvirkni frá snertingu fingurs. Þannig gerðu vísindamennirnir ráð fyrir að einnig væri hægt að bera kennsl á sérstök prótín og DNA-kjarnsýrur.

Í rannsókninni kom í ljós að snertiskjárnir gátu borið kennsl á kjarnsýrusameindir sem settar voru á þá. Vísindamennirnir kóresku vinna nú að því að þróa filmu úr hvarfgjörnum efnum sem getur greint sérstök lífefnafræðileg efni og vona með því að geta stigið fyrsta skrefið í átt að því að nýta snertiskjá og síma til að greina til að mynda krabbamein. Þeir taka þó fram að enn sé afar langt í land, en hugmyndin er heillandi.



Framtíðardraumar um að nýta síma til að greina sjúkdóma er ekki eins langt undan og menn gætu haldið.

Nikon 1



I AM | THE NIKON 1



ÉG ER NÝJA HÁPRÓAÐA MYNDAVÉLIN MEÐ SKIPTILINSUM.



SÖLUAÐILAR: BECO, FÓTÓVAL, HEIMILISTÆKI, SJÓNVARPSMIÐSTÖÐIN.

Digital draumar

Hver er nýjasta digital-græjan sem keypt var og hvað dreymir fólk um að eignast úr digital-landi? Þrír valinkunnir landsmenn upplýsa sín digital-mál.



Hilmar Veigar Pétursson, framkvæmdastjóri CCP:

„Ég fékk mér iMac-tölvu fyrir jólin, eftir að hafa frestað því í tuttugu ár. Þótt græjan sé ekki ný af nálinni var bæði stórt og persónulegt skref fyrir mig að skipta um lið og fara úr PC yfir í Makka. Ég var kominn með PC-kunnáttuna í vöðvaminnið og kunni þar allt upp á há, en þarf nú að læra nýja hluti og finna út úr ýmsu, sem er skemmtileg nýbreytni. Þessi kaup eru án efa byrjun á ákveðnu trendi og kalla tvímælaust á meira, sem er verulega sniðugt hjá Apple. Ætli ég endi ekki með iPhone5 úr því ég er loks kominn með Makka?“



Rósa Birgitta Ísfeld, söngkona og plötusnúður:

„Ég er lítið í nýjustu græjum og enn bara með skífusíma, en væri ansi flott og tæknileg ef ég fjárfesti í Rane Serato-mixer. Þá gæti ég tengt SL-plötuspilarana mína við mixerinn og losnað við að bera tvo kassa af plötum, en þess í stað tekið með mér tölvu, tösku og plötuspilara, sem væri mjög huggulegt. Þá langar mig einnig í TC Electronic-hljóðbox til að leika með rödd mína, en síðasta græjan sem ég fékk mér var einmitt Boss VE20-hljóðbox.“



Hörður Ágústsson, eigandi Maclands:

„Nýjasta digital-græjan mín er Apple TV sem er engin smáræðis snilld og í raun besti sjónvarpsafþreyingarhlutur í sögunni, hingað til. Þetta er hrikalega flott, fjölhæf og nett græja sem meira að segja konur samþykkja sem viðhengi við sjónvarpstækið. Með henni getur maður leigt sér bíómyndir og sjónvarpsefni frá Apple og ef maður á iPhone eða iPad er hægt að setja eigið efni og bíómyndir af dvd-diskum yfir á tölvutækt form. Apple TV er klárlega digital-græjan sem menn eru spenntastir fyrir nú og virkar frábærlega með öllu frá Apple.“

Ofurþunn og öflug

Ultrabook er eins og fartölva sem hefur farið í megrun og keppast framleiðendur nú um að koma fram með slíkar vélar. Asus Zenbook er sú nýjasta í þessum flokki.

Nýjasta orðið í fartölvuheiminum er Ultrabook. Á íslensku kallast slíkar vélar fisvélur, þar sem megináhersla er lögð á að hafa þær sem þynnastar og léttastar. Besta leiðin til að ímynda sér Ultrabook er að hugsa um MacBook Air sem er ekki framleidd af Apple eða venjulega fartölvu sem farið hefur í megrun. Sem sagt ofurþunnar og mjög öflugar 11-13" fartölvur og keppast nú allir framleiðendur við að koma á markað með svona vélar, og eftir að ASUS markaðssetti sína fyrstu vél UX21 í haust, þá hafa fleiri framleiðendur bæst í hópinn.

Asus Zenbook er sú nýjasta í þessum flokki véla og kemur með SATA3 SSD-diski sem tryggir bæði mun meiri hraða og gerir framleiðandanum kleift að hafa vélarinnar jafn örþunnar og raun ber vitni. Zenbook er aðeins 3 millimetrar þar sem hún er þynnst og aðeins 1,1 kg á þyngd. Þær koma jafnframt með nýjustu gerð af annarrar kynslóðar Intel Core örgjörvum vinsælu, i5 eða i7. Þrátt fyrir smæðina er rafhlöðuendingin allt að sjö tímar.

Það stefnir í mikla samkeppni milli framleiðenda í fisvélum, þar sem þær njóta strax mikilla vinsælda. Toshiba hefur nýverið sett á markað heimsins léttustu 13" vél Portégé Z830 og á CES-raftækjasýningunni sem nú stendur yfir í Las Vegas sýndi Acer nýjustu Aspire S5 vélina og stefnir að því að koma í haust með fyrstu fisvélina með Windows 8.



ÁTTA VÉLAR Í EINNI

Bandaríski ofurtölvuframleiðandinn SuperMicro var að setja á markað Supermicro MicroCloud SuperServer lausnina, sem hentar vel í allar netþjónustur, gagnageymslur og sýndarumhverfi. Um er að ræða 8 modular server einingar í nettum 23" djúpum kassa. Án allra kapla og hver eining vinnur sjálfstætt. Einingarnar eru með kröftugum Intel Xeon E3-1200 örgjörvum. Þeir sem vilja líta á gripinn ættu að skella sér á CeBIT-sýninguna í Hannover í Mars þar sem SuperMicro mun sýna græjuna!



BYLGJAN 25 ÁRA
989

Heimir & Kolla vakna með þér í bítið



Fréttir, fróðleikur og frábær tónlist alla virka morgna kl. 6.50 – 9.00

Þráinn á tökkunum og Gissur með fréttirnar

Konum fækkar í tölvunarfræði

Kvenkyns nemendum sem lögðu stund á tölvunarfræði í háskólum á Íslandi fækkaði stöðugt frá árinu 2000 til 2010. Árið 2001 voru þeir 30 prósent af heildarfjölda nemenda í greininni en árið 2010 aðeins 12,5 prósent. Í einstökum árgöngum fór hlutfall kvenna allt niður í 5%. Til samanburðar var 51% nemenda í viðskiptafræði kvenkyns á árinu 2010 og ríflega 62% af heildarfjölda nemenda á háskólastigi.

Vandamálið einskorðast ekki við Ísland. Samkvæmt nýlegri rannsókn sem var unnin fyrir European Schoolnet eru innan við 20% tölvunarfræðinga á Evrópusambandsvæðinu konur. Þó er talið að um 300.000 tæknimenntaða einstaklinga hafi vantað á því svæði árið 2010.

heimild: sky.is



Þessar stúlkur virðist ekki skorta áhugann. Vonandi endist hann. MYND GVA

Nýi besti vinur þinn?

Óflug Lenovo spjaldtölva sem fylgir þér
hvert sem er

4G, þráðlaust net, Bluetooth og GPS

10,1" skjar 1280x800

Android 3,1

Corning Glass skjar, rispast stou

1 vær myndaveiðar

1 Kist. fatnað

renni sem yfir færir texta á tölvutæktinni

þúrirkun upplýsinga fyrir tölvupost og gogn

lenovo

32 GB

Aðeins **99.900** kr

64 GB

Aðeins **109.900** kr.



Nýherji hf. Sími 569 7700 www.netverslun.is

lenovo

ThinkPad



NÝTT Í TÖLVULISTANUM



PHILIPS

NÝJI IPS SKJÁRINN

Philips 237E3QSU

IPS Skjái frá Philips notast við háþróaða skjátækni sem skilar meiri litadýpt, einstakri skerpu og halda fullum myndgæðum frá mun viðara sjónarhorni en hefðbundnir skjái. Vinsælir skjái fyrir myndvinnslu og aðra krefjandi grafíska vinnu þar sem gerðar eru kröfur um rétta liti og birtujafnvægi.

36.990

VERÐ FRÁ:

199.990

ASUS

FLOTTARI, LÉTTARI OG KRAFTMEIRI

Asus UX21E-DH52

Asus Zenbook er glæsilega hönnuð fartölva með hringburstaðri stálumgjörð. Örpunn og létt, aðeins 3mm þar sem hún er þynnst og vegur aðeins frá 1.1 kg. 11,6" eða 13,3" skjái. Kemur með öflugustu gerðum af 2. kynslóðar i5 eða i7 Intel Core örgjörvum. Mjög hraðvirk með SATA3 SSD disk. Allt að 7 tíma rafhlöduending. Sérhönnuð Zenbook fartölvutaska fylgir.



WD

34.990

ÞRÁÐLAUS MARGMIÐLUNARSPILARI

WD TV HD Live

Tengdu tölvuna og sjónvarpið saman þráðlaust og spilaðu nýjustu kvikmyndirnar, sjónvarpsþættina, tónlistina eða ljósmyndirnar í háskerpu beint af heimanetinu. Aðgengilegt og notendavænt viðmót þar sem hægt er að fara m.a. á Facebook, YouTube, Flickr og fleiri vinsæl netsvæði. Fyrirferðalitill margmiðlunarspilari með góðum tengimöguleikum og fjarstýringu. Spilar allar helstu skrár í háskerpu. Hægt að streyma úr flakkara.



EPSON

17.990

IPRINT ÚR SNJALLSÍMUM OG SPJALDTÖLVUM

Epson SX440W

Prentaðu þráðlaust beint úr símanum eða spjaldtölvunni með iPrint appinu. Þráðlaus prentari, ljósritunarvél og skanni sem tengist tölvum heimilisins yfir Wi-Fi net og því prentarasnúður óþarfar. LCD skjár og snertistjórnborð með þægilegu notendaviðmóti.

tl.is

STÆRSTA TÖLVUVERSLUN LANDSINS



OPNUNARTÍMI:
Virka daga 9-18
Laugardaga 11-16

**TÖLVU
LISTINN**

REYKJAVÍK
SUÐURLANDSBRAUT 26
Sími 414 1700

AKUREYRI
GLERÁRGÖTU 30
Sími 414 1730

EGILSSTAÐIR
MIÐVANGI 2-4
Sími 414 1735

KEFLAVÍK
HAFNARGÖTU 90
Sími 414 1740

SELFOSS
AUSTURVEGI 34
Sími 414 1745

HAFNARFJÖRÐUR
REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1750

Hjartahnoðið er mikilvægast

Felix Valsson, formaður Endurlífgunarráðs Íslands, kynnti helstu nýjungar í endurlífgun á hádegisfundi á Læknadögum. Áhersla er lögð á hjartahnoð. Sjálfvirk hjartastuðtæki verði sem aðgengilegust og verið er að athuga að skrá staðsetningu þeirra á kortavef ja.is.

„Helsta breytingin frá fyrri leiðbeiningum er sú að gífurleg áhersla er lögð á mikilvægi hjartahnoðs en minni á að blása í fólk,“ segir Felix Valsson, svæfinga- og gjörgæslulæknir og formaður Endurlífgunarráðs Íslands, sem kynnti helstu nýjungar í endurlífgun á Læknadögum í síðustu viku. Leiðbeiningar um endurlífgun eru í sífelldri endurskoðun og á fimm ára fresti gefur Alheimssamband endurlífgunarfélaga út nýjar leiðbeiningar út frá niðurstöðum rannsóknna á viðfangsefninu. Nú síðast voru nýjar leiðbeiningar gefnar út í lok árs 2010.

„Til að greina hjartastopp þarftu aðeins að sjá að sjúklingur sé meðvitundarlaus (svarar ekki kalli eða áreiti) og að hann andi ekki eða andi óeðlilega. Þá er fyrsta skref að hringja á Neyðarlínuna 112 og gefa greinargóð svör um staðsetningu og ástand og byrja síðan strax að hnoða,“ útskýrir Felix en mikil áhersla er lögð á að ekki sé hægt að gera neitt rangt í hjartahnoði. „Betra er að reyna en að reyna ekki, þá skiptir ekki máli hvort þú brýtur rifbein eða bringubein,“ segir Felix og ítrekar að leikmenn þurfi ekki að hugsa um öndunina á þessu stigi. „Með hjartahnoði er verið að dæla blóði til heilans og í því er súrefni,“ segir hann. Hnoðið á að vera djúpt, um fimm til sex sentimetrar og hnoða um hundrad sinnum á mínútu. „Á vefnum er að finna skemmtilegt myndband af leikaranum Vinnie Jones

þar sem hann hnoðar mann í takt við lagið Staying Alive,“ bendir hann á.

Aðrar breytingar í hinum nýju leiðbeiningum er að áhersla er lögð á að gera hjartastuðtæki aðgengileg og sýnileg. „Við erum nú að hefja samstarf við ja.is þar sem ætlunin er að skrásetja öll hjartastuðtæki þannig að hægt sé að finna þau með kortavef ja.is. Í framtíðinni gæti þannig 112 veitt þeim sem hringir inn upplýsingar um hvar næsta hjartastuðtæki er að finna ef langt er í að hjálparberist. Felix bendir einnig á að notkun sjálfvirkra rafstuðtækja sé afar einföld og að tækið gefi raddstýrðar leiðbeiningar um hvað eigi að gera og leggur mikla áherslu á að eins og með hnoðið sé ekki nein hætta á að fólk valdi skaða með að nota rafstuðtækin.

Einnig er lögð áhersla á rétta eftirmeðferð á sjúkrahúsi sem snýst um að kæla meðvitundarlausu sjúklinga. „Þar stöndum við mjög framarlega því strax árið 2002 byrjuðum við að kæla sjúklinga sem lent höfðu í hjarta-stoppi, og vorum þannig með þeim fyrstu sem beittu þessari aðferð,“ segir Felix og bendir á aðra nýjung. „Við höfum verið að prófa hjartahnoðtæki á spítalanum og í sjúkrahúsum í Reykjavík og á Akureyri. Slík tæki sjá um hnoðið vélvirktt annaðhvort með stimpli eða með bandi sem kreistir allt brjóstholið.“

Þar sem leiðbeiningar um endurlífgun eru í stöðugri þróun segir Felix nauðsynlegt fyrir fólk sem



„Sjálfvirk rafstuðtæki er hægt að kaupa af félagasamtökum eða hópum og kosta allt niður í 250 þúsund krónur,“ segir Felix Valsson, svæfingalæknir og formaður endurlífgunarráðs.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

sótt hefur skyndihjálparnámskeið að uppfæra þekkingu sína reglulega. „Þá er mikilvægt að sem flestir fari á slík námskeið,“ segir hann og bendir bæði á Rauða krossinn og vefsíðuna www.endurlifgun.is þar sem hægt er að nálgast fjölmargar upplýsingar.

solveig@frettabladid.is

ÚTSALA!

B/AS/LER

Skipholt 29b • S. 551 0770

FRETTIR VEBOKPII SPORT LMPLEBAN LIPID SJONVARP

VÍSIR TAKTU VÍSI Á HVERJUM MORGNI!

ÚTSÖLULOK

60-70% AFSLÁTTUR AF FATNAÐI OG SKÓM

TUZZI

KRINGLUNNI

SÍMI 5688777

f Vertu vinur okkar á Facebook



Costa Blanca OPEN

Golfmót Íslendinga á Spáni

Léttleikandi golfferð til Spánar ásamt þátttöku í Costablanca Open golfmótinu, ærlegri skemmtun og tónleikum með Stebba & Eyfa.

Vikuberð 11.04.–18.04. 2012. Fimm golfdagar ásamt mat og kvöldskemmtun. Lokakvöld með veglegri verðlaunaafhendingu og stórtónleikum með fyrirlíðnum Stebba Hilmars og Eyfa.



Stebbi & Eyfi verða fararstjórar ferðarinnar og um leið fyrirlíðar sinna liða í Icelandic Open golfmótinu. Hópnur verður skipt upp í tvö lið sem keppa innbyrðis alla daganna. Einnig verður keppt í parakeppni (Betri Bolti) þar sem samantlagt skor alla daganna með tilliti til forgjafar ræður úrslitum. **Icelandic Open er 4ra daga mót og spilaðar 72 holur á eftirfarandi völlum:**

- LAS COLINAS** Spilaðir 2 hringir
- PERALEJA GOLF** Spilaður 1 hringur
- RAMBLAS** Spilaður 1 hringur

Fyrsta daginn verður þó sjálfsætt upphitunarmót á Campoamor með „Texas Scramble“ fyrirkomulagi svona rétt til að koma golfurum á bragðið eftir lítið golf um veturinn.

Mótsstjóri verður Þórður Ingason alþj. golfdómari.

Verð frá aðeins kr. 179.900,- og innifalið:

- Flug með Icelandair og flugvallarskattar
- Gisting m.v. 4 í hótélíbúð á Playa Marina strandhverfinu Cabo Roig
- Allt golf í 5 daga
- Allur matur og skemmtun 4 kvöld
- Flugvallarakstur og akstur til og frá golfvöllum
- Íslensk fararstjórn
- 30 min kennsla hjá Ívari Haukssyni og fyrirlestur
- Lokahóf og stórtónleikar með Stebba & Eyfa

Verð án gistingar kr. 164.900,-

Takmarkað sætaframboð

Frekari upplýsingar um ferðatilhögun á www.costablanca.is. Fyrirspurnir eða pantanir á bjarni@costablanca.is eða í 6621447

Ívar Hauksson PGA golfkennari á Spáni mætir á svæðið og mun bjóða upp á kennslu og leiðsögn bæði fyrir byrjendur og lengra komna. Ívar mun einnig halda áhugaverðan fyrirlestur um leikskipulag á golfvöllum.



demeter

Allra meina bót

Beutelsbacher eplaedikið inniheldur hið mikilvæga móðuredik sem hefur að geyma fjölda góðgerla sem bæði styður við og eflir meltingarflóruna. Það er jafnframt ósíað og óunnið og því öflugt til heilsuefingar.

Uppskrift að hollum drykk:
1-2 msk af Eplaediki blandað í volgt vatn eða eplasafa með 1 tsk af hunangi hrært út í.

Kynntu þér kosti Beutelsbacher eplaediksins í næstu verslun

Inniheldur engar erfðabreyttar afurðir, kemisk rotvarnar-, litar- eða sætuefni.

BEUTELSBACHER

Demeter vottunin er ein strangasta lífræna vottun sem um getur og tryggir gæði og hreinleika vörunnar

Fæst í öllum helstu matvöruverslunum

Námskeið

Naglaskóli Neglur og list

Boðið er uppá námskeið í naglaásetningu.
Námskeiðið hefst 30. janúar.

Kennari Rósa Björk Hauksdóttir - margfaldur Íslands-
meistari. Verð 185.000 kr, innifalið er startpakki með öllu.

Innritun hafin á negluroglist.is og í s. 553 4420.

Þjónusta

Leiguumsjón

láttu okkur sjá um fasteignina þína.

Gerð leigusamninga.

Auglýsingar, samskipti og upplýsingagjöf gagnvart
leigutaka og leigusala.

Samskipti við banka vegna trygginga. Innheimta
leigugjalds - skilvirk eftirfylgni innheimtu.

Umsjón og eftirlit með fasteigninni.

Markmið með leigu-umsjón er að auðvelda fasteignaei-
ganda útleigu fasteignar og halda verðgildi eignar.

Hjá Leiguliðum starfa 3 löggiltir leigumiðlarar með mikla
reynslu á sviði útleigu á íbúðar- og atvinnuhúsnæði.
Sjá www.leigulidar.is leiguumsjón eða s- 517-3440

Kennsla

SYSTEMA - Russian martial art Þessi list
hefur aldrei verið kennt áður á Íslandi "
Break your ego's and face your fears"

Dýrahald

Við erum góðir og skemmtilegir
kettlingar að leita að hlýlegum
fjölskyldum sem vilja eiga okkur. Fæddir
24. Nóvember. S. 864 1984/695 2843.

Yndislegir kassavanir kettlingar fást
gefins. Uppl. í S. 899 5796.

Húsnæði í boði

GÓÐ GISTING
Í MIÐBÆ RVK

Gott verð, dags, viku- og
mánaðarleiga.

www.hotel105.com

GISTIHÚSÍÐ VÍKINGUR
sími 896 4661

Gistiheimili -
Guesthouse

www.leiguherbergi.is

1-2 manna herb.og stúdíó
Funahöfða 17a -19 Rvk og
Dalshraun 13 Hfj M/ baði.
eldh., þurrkara og þvottavél.
824 4535.

Room for rent 1-2 person and
studio. Funahöfða 17a -19 Rvk
and Dalshraun 13 Hfj Whith
Bath, kitch, washing room incl.
Uppl/info í S. 824 4535.
www.leiguherbergi.is

Herbergi í 101 til leigu. Nálægt HÍ. Sími
773 3182.

Til leigu ný 2ja herb. íbúð í miðbæ
Reykjavíkur. Reglusemi og
snyrtimennska skilyrði. Fyrirframgreiðsla.
Uppl. í s. 897 9390 og 896 1306.

Stúdíó-stúdíóherbergi með aðgengi að
öllu. Hverfi 105. Allt innifalið. Uppl. í s.
776 5441

Húsnæði óskast

Snyrtilegir og traustir leigjendur óska
eftir 3-4 herbergja íbúð til leigu í
Sjálandi í Gb. eða Norðurbakka í Hfj.
Verðhugmynd 150 þús per mán. 12.
Mánaða binding. Leigutímabil frá 1.
Maí 2012. Upplýsingar í síma 8975012.

Sumarbústaðir

GISTING - AKUREYRI
orlofshus.is S. 897 5300.

Geymsluhúsnæði

www.buslodageymsla.is
Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag
hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567
4046 & 892 0808.

Geymslur.com
Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og
Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

www.geymslaeitt.is
Sér geymslur frá 5 til 17 m2. Aðgangur
8-22 alla daga. Búslóðir - fyrirtæki -
iðnaðarm. Upphitað og öryggisvöktun.
S: 564-6500.

Atvinna í boði

Aukavinna eða fullt starf. Frjáls
vinnutími. LR Health & Beauty System
Stærsta MLM fyrirtæki í evrópu S. 568
8977 eða 773-6099

Vanann mann vantar á
hjólaráverkstæði. Þarf að geta byrjað
sem fyrst. Barðinn Hjólaráverkstæði,
Skútvögi 2. Sími 568 3080.

Einkamál

SÍMAÞJÓNUSTUR



Stefnumót
905 2000 (símatorg)
535 9920 (kreditkort)
535 9923 (fritt karlar)
555 4321 (fritt konur)
Sögur
905 2002 (símatorg)
535 9930 (kreditkort)
Spjalldómur
908 6000 (símatorg)
535 9999 (kreditkort)



Atvinna

Capacent Ráðningar

FLUGMENN OG
FLUGVIRKJAR

Landhelgisgæsla Íslands auglýsir lausar til umsóknar stöður flugmanna og flugvirkja.

Landhelgisgæsla Íslands er löggæslustofnun sem hefur það hlutverk að sinna löggæslu og eftirliti sem og leit og björgun á hafsvæðinu umhverfis Ísland auk fjölmargra annarra verkefna. Landhelgisgæslan er með í rekstri og viðhaldi Eurocopter Super Puma þýrlur og eina Dash 8 300 flugvél. Starfsemin fer að mestu fram á Íslandi en einnig að hluta til erlendis.

FLUGMENN

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Gilt íslenskt eða JAA atvinnuflugmannsskírteini á flugvél með blindflugsáritun (blindflugsáritunin verður að vera í gildi þann 1. febrúar 2012)
- Bóklegt ATPL nám lokið
- Tegundarréttindi á Dash 8 300
- Reynsla af NEXT Generation Glass Cockpit flugstjórnarumhverfi æskilegt
- Afburða samskiptahæfni
- Gott andlegt og líkamlegt atgervi
- Bóklegt námskeið í áhafnarsamstarfi (MCC) æskilegt
- Góð íslensku- og enskukunnátta, hæfni til tjáningar í ræðu og riti
- Framúrskarandi álags- og streituþol
- Stúdentspróf eða sambærilegt próf

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðherra f.h. ríkissjóðs og Félags íslenskra atvinnuflugmanna vegna starfa flugmanna hjá Landhelgisgæslu Íslands. Um er að ræða fullt starf. Stefnt er að því að viðkomandi hefji störf í byrjun mars 2012.

FLUGVIRKJAR

Leitað er að flugvirkjum sem eru tilbúnir að vinna fjölbreytt flugvirkjastörf á krefjandi vinnustað.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Viðurkennt flugvirkjanám, EASA Part-66 skírteini æskilegt
- Góð íslensku- og enskukunnátta, hæfni til tjáningar í ræðu og riti
- Afburða samskiptahæfni
- Gott andlegt og líkamlegt atgervi
- Framúrskarandi álags- og streituþol

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Flugvirkjafélags Íslands og fjármálaráðherra f.h. ríkissjóðs vegna starfa hjá Landhelgisgæslu Íslands. Um er að ræða fullt starf. Ráðið verður í starfið fljótlega.

Konur jafnt sem karlar, sem réttindi og áhuga hafa, eru hvött til að sækja um störfin.

Umsóknum eiga að fylgja ítarlegar starfsferilskrár og kynningarbréf ásamt sakavottorði í gegnum vef Capacent.

Umsækjendur um flugmannsstörf skulu að auki skila inn afriti af flugskírteini og læknisvottorði í gildi ásamt síðustu blaðsíðu í flugdagbók. Fylgiskjölum skal skilað útprintuðum á skrifstofu Capacent, Borgartúni 27, í umslagi merktu viðeigandi starfi.

Landhelgisgæslan áskilur sér rétt til að láta umsóknir gilda í sex mánuði frá dagsetningu þeirra.

Umsjón með störfunum hafa Auður Bjarnadóttir (audur.bjarnadottir@capacent.is) og Jóna Björk Sigurjónsdóttir (jona.sigurjonsdottir@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum. Umsóknarfrestur er til og með 7. febrúar nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um störfin á heimasíðu Capacent Ráðninga, www.capacent.is.



LANDHELGISGÆSLA ÍSLANDS
Við erum til taks



KÆRI LYKILHAFI.

HVERNIG VÆRI AÐ HALDA ATLANTSOLÍUDAGINN

HÁTÍÐLEGAN OG FÁ SÉR ÆRLEGA Á TANKINN Í DAG?

Í DAG VEITIR DÆLULYKILL ATLANTSOLÍU
7 KRÓNA AFSLÁTT
AF LISTAVERÐI FRAM TIL MIÐNÆTTIS.
AUKA AFSLÁTTUR DAGSINS BÆTIST EKKI OFAN Á ÖNNUR AFSLÁTTARKJÖR.

SÆKTU UM DÆLULYKIL Á WWW.ATLANTSOLIA.IS

LENGI LIFI
SAMKEPPNI



Atlantsólía var stofnuð til að veita stóru olíufélögnum samkeppni.
Við rufum einokun olíurisanna þriggja árið 2003 og höfum haldið
keppinautunum við efnið síðan.

Dælulykill gefur afslátt hjá þessum frábæru fyrirtækjum:



MÁLINGARVÖRUR

kemi



GÜMMIVINNSLAN



Verslun
Ármúla 26

522 3000

hataekni.is

Opið:
virka daga
9.30-18
laugardaga
12-17

ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA

Útsöluverð:
34.995
30% AFSL.

Verð áður:
49.995

002S7N6 / 002S7K9



Nokia C6-01

Nettur og kraftmikill snjallsími með 8 MP myndavél. Nokia Maps, 3G, WiFi og mjög góður skjár einkenna þennan vandaða síma. Uppfærnanlegur í nýjustu útgáfu af stýrikerfinu.

501562

Útsöluverð:
69.995
20.000 KR. AFSL.

Verð áður:
89.995

32AV833DG

32" Toshiba LCD HD-Ready



32" HD Ready 1366 x 768 LCD sjónvarp frá Toshiba. Stafrænn DVB-T/C móttakari. 2 HDMI-tengi, USB 2.0 spilar jpeg og AVI-skrár.

EM
TILBOÐ

42" LG LCD Full HD

Útsöluverð:
119.995
30.000 KR. AFSL.

Verð áður:
149.995

EM
TILBOÐ



42LK450

LCD sjónvarp frá LG með 1920 x 1080 punkta upplausn. Stafrænn móttakari, USB 2.0, DivX HD og Infinite 3D surround (2 x 10W) hljóðkerfi.

32" LG LED HD Ready

Útsöluverð:
109.995
20.000 KR. AFSL.

Verð áður:
129.995

32LV250N



HD-Ready LED sjónvarp frá LG með 1366 x 768 punkta upplausn. USB 2.0 með DivX HD stuðningi.

EM
TILBOÐ

60" LG Plasma Full HD

60" Full HD 1920x1080 600Hz plasma sjónvarp. Tvö HDMI-tengi og DivX HD-stuðningur á USB.

EM
TILBOÐ



60PV250N

Útsöluverð:
359.995
40.000 KR. AFSL.

Verð áður:
399.995

Full búð af
frábærum
tilboðum

Allt að
80%
afsláttur

42" Panasonic Plasma Full HD



EM
TILBOÐ

600 Hz Plasma sjónvarp frá Panasonic með 1920 x 1080 punkta upplausn. Stafrænn móttakari og USB-afspilun.

Útsöluverð:
129.995
20.000 KR. AFSL.

Verð áður:
149.995

47" LG LED PLUS 200Hz Full HD 3D

Útsöluverð:
349.995
100.000 KR. AFSL.

Verð áður:
449.995

EM
TILBOÐ



47LW650W

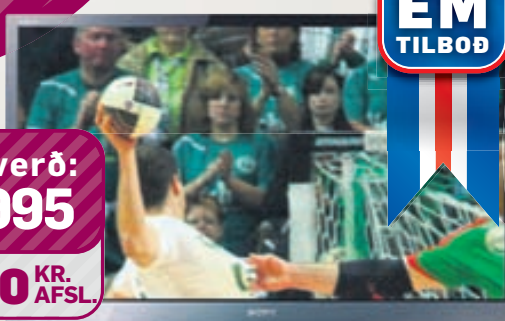
CINEMA 3D
LG Smart

Glæsilegt Cinema 3D LED SmartTV sjónvarp frá LG. Full HD 1920 x 1080 p með TruMotion 200 Hz. DivX HD afspilun og fjögur HDMI tengi.

Útsöluverð:
149.995
40.000 KR. AFSL.

Verð áður:
189.995

40" Sony LED Full HD



EM
TILBOÐ

LED sjónvarp frá Sony með 1920 x 1080 punkta upplausn. X-Reality myndvinnsla sem tryggir skerpu og mýkt í hreyfingu. USB afspilun og DLNA tenging við tölvu.

KDL40EX521BAEP

Mikið úrval farsíma og farsímaaukahluta með 30-80% afslætti

10% afsláttur er af öllum nýjum farsínum sem ekki eru á útsöluverðum
20% afsláttur er af öllum nýjum farsímaaukahlutum sem ekki eru á útsölu

Hátekni

krossgáta

1	2	3	4	5
6	7	8		
9	10	11		
12		13		
	14			15
16		17		
18	19	20		
21				

LÁRÉTT
2. skák, 6. einnig, 8. skordýr, 9. samstæða, 11. samanburðartenging, 12. rými, 14. gnægð, 16. nafnorð, 17. drulla, 18. hrópa, 20. eldsneyti, 21. skrifa.

LÓÐRÉTT
1. dægurlagatónlist, 3. frá, 4. fjölmörgum, 5. hylur, 7. æringi, 10. hafið, 13. sólunda, 15. traðkaði, 16. nálægt, 19. ólæti.

LAUSN
tíð, 16. nær, 19. at.
5. lón, 7. galgop, 10. tán, 13. sóa, 15. LÓÐRÉTT: 1. poppr, 3. af, 4. fæstum, 18. æpa, 20. mó, 21. rita.
LÁRÉTT: 2. tálfi, 6. og, 8. fló, 9. par, 11. en, 12. pláss, 14. gnútt, 16. no, 17.



Meðal efnis í blaðinu:

Mikil tækifæri fyrir auglýsendur með tilkomu samfélagsmiðla

– viðtal við Ragnar Gunnarsson, framkvæmdastjóra nýrrar auglýsingastofu.

Raddstýring er framtíðin

– viðtal við íslenskan starfsmann Apple.



MARKAÐURINN KEMUR ÚT Á MORGUN

Allt sem þú þarft

LÉTTUR VINNUPJARKUR



TILBOÐ

35.900 m/vsk

Fullt verð 49.900

94DCD710S

LÉTT OG STERK BORVÉL

10mm patróna | 2 x 1,3Ah Li-Ion | 2 girar | Led ljós

www.sindri.is / sími 575 0000

SINDRI

Viðarhófa 6 - Reykjavík Bæjarhrauni 12 - Hafnarfirði

Svo lengi lærir sem lifir

BAKÞANKAR Svavar Hávarðsson

Ég las sögu í háskóla. Hafði gaman af því, svona heilt yfir séð. Þegar árin liðu komst ég í þá aðstöðu að sitja við og kynna mér sögu iðnaðar í þessu landi. Ef eitthvað liggur eftir þá vinnu, er það undrun mín yfir hversu hugvitssamir við Íslendingar höfum löngum verið við að framleiða eitt og annað ofan í hvert annað. Undrun mín er kannski ekki komin til vegna þess að við höfum haft sérstakt frumkvæði í vöruþróun og nýjungagirni – þó ég hafi fundið dæmi um það. Miklu frekar að lengi vel þótti ekki ástæða til að slökkva á vélum þó ekkert væri hráefnið. Það var einfaldlega gripið í það sem var við höndina og þótti ganga því næst sem var kynnt á umbúðunum. Kvartanir til framleiðenda, um að bragð eða áferð vörunnar væri ekki alveg sú sama og vikurnar á undan, þóttu sjaldnast sérstakt áhyggjuefni. Þegar kom að hreinlæti og aðbúnaði var maður mest hissa á að svartidauði hafði ekki skotið upp kollinum í nokkurn tíma.



FAÐIR MINN hefur lengi haldið því fram að ég og mín kynslóð höfum orðið af vissum gæðum sem

hann og hans kynslóð naut. Hann var nokkuð vel nestaður af dæmum er lutu að þessu. Mörg hver þóttu mér hins vegar ekki sannfærandi og hef því löngum staðið vaktina og haldið hinu gagnstæða fram; að í gegnum árin hafi flest í íslensku samfélagi breyst til batnaðar. Árum saman sló ég um mig með dæmum sem ég taldi skothead. Stjórn málin taldi ég matarholu og líka þroskaðri umsýsla með peninga. Ég var stoltur af því að mín kynslóð hafði átt þátt í því að færa Ísland til nútímans með hugvitssemi sem kynslóðunum á undan var ekki gefið – verðmætasköpun væri meira en dráp á þorski. Sá gamli svaraði þessu ekki alltaf, en nú veit ég af hverju hann brosti.

ÞAÐ ER ekki svo að skilja að við feðgar séum alltaf að skylmast um þetta. Við hittumst ekki það oft. En leiðir okkar liggja saman í sumar, ef guð lofar, og ég er að hugsa um að skilja sverðið mitt eftir heima. Það er eitthvað sem segir mér að íslensk framleiðsla verði á borðum enda hafi hún náð í gegnum eftirlitskerfi nútímans. Fyrr var ég hættur að tala um banka og stjórn málin get ég ekki notað heldur.

ÞAÐ ER kannski kominn tími til að ég, og það á líka við um margar jafnöldrur mínar, hættum að þenja út brjóstin þegar gamli tíminn kemur til tals. Háskólagráða breytir þar engu um.

myndasögur

■ Pondus

Eftir Frode Øverli



■ Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



■ Handan við hornið

Eftir Tony Lopes



■ Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman





MYTA, KUSBÍLJA - 15.05.11

HÖFUM OPNAÐ NÝJA SKOÐUNARSTÖÐ AÐ GRJÓTHÁLSI 10

Láttu okkur skoða bílinn þinn við bestu aðstæður í nýju skoðunarstöðinni okkar að Grjóthálsi 10. Þaulreyndir fagmenn taka vel á móti þér og það er alltaf heitt á könnunni.

Opið kl. 8-17 virka daga



Í sama húsi er hin frábæra Bón og Þvottastöð svo auðvelt er að slá tvær flugur í einu höggi og keyra brosandí burt á nýskoðuðum og tandurhreinum bíl.



 **Adalskoðun**

Reykjavík
Grjótháls 10
Sími 590 6940

Reykjavík
Skeifunni 5
Sími 590 6930

Hafnarfjörður
Hjallahrauni 4
(við Helluhraun)
Sími 590 6900

Kópavogur
Skemmuvegi 6
(bleik gata)
Sími 590 6935

Reykjanesbær
Holtsgötu 52
(við Njarðarbraut)
Sími 590 6970

www.adalskodun.is



FRÖNSK KVIKMYNDAHÁTIÐ Alliance Française í Reykjavík, Sendiráð Frakklands á Íslandi og Græna ljósið standa fyrir franskri kvikmyndahátíð sem verður haldin í 12. sinn dagana 27. janúar til 9. febrúar í Háskólabíói og í Borgarbíói á Akureyri 17. til 20. febrúar. Árlega sækja um 10.000 gestir frönsku kvikmyndahátíðina, en að þessu sinni er sérstök áhersla lögð á kvikmyndir eftir kvenleikstjóra.

GERÐIST NÁNAST AF SJÁLFU SÉR

Tónlistarkonan Myrra Rós Prastardóttir gefur út sína fyrstu plötu, Kveldúlfur, í næstu viku og heldur í þriggja vikna tónleikaferðalag um Pólland.

„Þessi plata hefði ekki orðið til nema fyrir þá miklu hjálp og frábæra stuðning sem ég fékk frá vinum og vandamönnum og öllum þeim sem höfðu trú á mér,“ segir tónlistarkonan Myrra Rós Prastardóttir um fyrstu plötu sína, Kveldúlfur, sem kemur út á vegum Geimsteins í næstu viku, hinn 30. janúar. Á útgáfudaginn, sem jafnframt er afmælisdagur langömmu Myrru Róssar, heldur hún í tæplega þriggja vikna langt tónleikaferðalag um Pólland þar sem hún kemur meðal annars fram í einum glæsilegasta kastala landsins.

„Ég hef aldrei farið til Póllands áður og er mjög spennt,“ segir Myrra Rós, en með henni ferðast bassaleikarinn Andrés Lárússon, sem hefur verið órjúfanlegur hluti af ferli Myrru frá upphafi og semur með henni lög, og trommarinn Júlíus Óttar Björgvínsson. „Ég kynntist pólskum strák, honum Rafal, á Iceland Airwaves-hátíðinni fyrir tveimur árum og við höfum verið vinir síðan. Hann þekkir inn á bransann þarna úti og hefur unnið baki brotnu við að

skipuleggja túrinn, svara tugum tölvupósta á dag og slíkt. Við spilum á fjórtán tónleikum og förum í nýja borg á hverjum degi.“

Myrra Rós, sem leikur lágstemmt þjóðlagapopp en þó tilfinningaþrungin á köflum, tók fyrst upp gítar tvítug að aldri og kenndi sjálfri sér á gripinn með hjálp netsins og nótnahefta.

„Ég orti mikið af ljóðum þegar ég var yngri og málaði sömuleiðis, svo mér datt í hug að það væri gaman að sjá hvað gerðist með gítarinn. Ég var mjög léleg rosalega lengi og var bara að dútla mér heima. Svo fór ég að gera þetta af alvöru fyrir um fjórum árum. Það gerðist nánast bara af sjálfu sér, en í millitíðinni fór ég í skóla að læra grafíska hönnun. Þá uppgötvaði ég að tónlistin var orðin svo fyrirferðarmikil að hún bitnaði á náminu svo ég hætti í skólanum,“ segir Myrra Rós, sem síðan hefur komið fram á fjölda tónleika hérlandis og einnig í Danmörku og Þýskalandi.

Fyrsta platan hennar verður einnig gefin út í Þýskalandi á árinu. „Þjóðverjar hafa mjög gaman af því að heyra löggin á íslensku. Þeim finnst íslenskan svo hljómfögur,“ bætir hún við, en á Kveldúlfi eru textar bæði á ensku og íslensku.

Tónlistarkonan segir löggin hafa vaxið að umfangi á upp-tökuberli plötunnar og þau séu öll í hljómsveitarútsetningum,



KVELDÚLFUR Myrra Rós hlaut góða hjálp við gerð fyrstu plötu sinnar, meðal annars frá KK og Hjúlmum og fleiri vinum og vandamönnum. Fatahönnuðurinn Mundi klæðir mannskapinn upp fyrir Póllandsreisuna sem stendur fyrir dyrum.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

en upphaflega hugmyndin var að halda fjölda hljóðfæra í lágmarki. Þar koma góðir gestir við sögu, meðal annars KK, sem

leikur á gítar í titillaginu Kveldúlfur og hljómsveitin Hjúlmur, sem spilar undir í tveimur lögum. „KK og Kiddi í Hjúlmum

eru æði og hjálpuðu mér mikið með að koma plötunni í gang,“ segir Myrra Rós.

kjartan@frettabladid.is

Fleiri

Nýtt!
Nú fylgja fjórar erlendar stöðvar

Sjónvarpið beint eða með klukkutíma seinkun

Um leið og þú tengist Sjónvarpi Símans geturðu horft á opnu, íslensku stöðvarnar og færð fjórar erlendar stöðvar að auki. Á Plus-stöðvunum geturðu séð útsendinguna með klukkutíma seinkun.

siminn.is

Valgeir sló í gegn á afmælistónleikum

Tónleikar ★★★★★

Valgeir Guðjónsson

Spilaðu lag fyrir mig – sextugsafmælistónleikar í Hörpu

Sunnudaginn 22. janúar

Valgeiri Guðjónssyni var vel fagnað þegar hann steig á svið í Hörpu, húsinu sem hann og margir aðrir áhrifamenn innan geirans höfðu barist svo ákaft fyrir, á sunnudagskvöld. Enda ekki að undra þar sem áhorfendur þurftu ekki að vera í minnsta vafa um það sem í vændum var. Troðfullt húsið vissi að runa af vinsælum lögum biði þess, enda gæti Valgeir hæglega troðfyllt þriggja kvöld tónleikadagskrá með eintómum risasmellum, svo veglegt er lagasafnið. Að auki bjuggust líklega margir við að Stuðmaðurinn sem einna minnst hefur farið fyrir á undanförunum árum skreytti dagskrána með lauflettum gríni eins og hans er von og vísa. Þeir urðu ekki fyrir vonbrigðum.

Afmælisbarnið hóf leik með hnausþykku bandinu, sem samanstóð af Jóni Ólafssyni, Stefáni Magnússyni, Eyjólf Kristjánssyni og Stuðmönnum Tómasi Tómassyni og Ásgeiri Óskarssyni, með titillagi tónleikanna og nýttkominnar safnskífu, Spilaðu lag fyrir mig, og gaf þannig tóninn fyrir vel heppnað kvöldið. Næsta lag kynnti Valgeir sem fyrsta sitt sem varð að einhverju, She Broke My Heart sem Long John Baldry söng svo snilldarlega á Sumar á Sýrlandi (þótt sá hafi raunar ávallt verið ósáttur við textann), en ekki minni ánægja fylgdi því að heyra höfundinn túlka, því



SEXTUGUR Valgeir Guðjónsson fékk góða hjálp frá vinum og vandamönnum á stórgóðum afmælistónleikum í Hörpu.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Valgeir var fremur lítið fyrir að syngja sín eigin lög með Stuðmönnum á plötum, sérstaklega framan af. Sömu sögu má segja af laginu Úfó úr Með allt á hreinu, og fleiri lögum á dagskránni, að óvaninn gerði frammistöðuna þeim mun eftirminnilegri. Þá átti ung einkadóttir Valgeirs fallega innkomu þegar hún flutti þrælgott frumsamið lag, Híalín, fyrir og með pabba sínum.

Svo tíndust þau inn vinsælu lögin, gullkornin og samstarfsfólkið. Diddú og Egill Ólafsson, en því miður enginn Sigurður Bjóla, fóru vel með Spilverks-smelli og bar hæst óvenju kraftmikil Græna

byltingin (mætti heyrast oftar í slíkri útsetningu því það svínvirkar) en óþarfi að skeyta saman tveimur lögum í eitt (Skandinavíu blues og Bráðabirgðabúgi) enda ást Íslendinga á „tveir fyrir einn“-tilboðum hugsanlega ofmetin (þótt það sé svo „svo mikið í því“ eins og Valgeir komst að orði). Með allt á hreinu-útgáfan af Stuðmönnum kláraði svo kvöldið með nokkrum af stærstu smellunum (Popplag í G-dúr, Slá í gegn, Ástardúett og fleirum) og endurkomu rytmarkónsins Lars Himmelbjerg, sem mun hafa dvalið lengi í finnsku gítarklaustri og háði kostulegt sólgítareinvígi við Þórð Árnason.

Allt tókst þetta einkar vel til og þótt allir geti haft sínar skoðanir á lagavali á slíkum tónleikum (undirritaður hefði til að mynda kosið að fá að heyra minnst eitt lag af Hrekkjusvínunum og Punktur punktur komma strik til að auka á fjölbreytnina) er ekki nokkur leið til þess að allir fái að heyra sitt uppáhald. Við það verður að búa, enda það sem í staðinn kemur ekki af lakara taginu. *Kjartan Guðmundsson*

Niðurstaða: Afar vel heppnaðir afmælistónleikar hjá Valgeiri og stórkostlegur katalógur sem mætti víðra oftar.

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

Þriðjudagur 24. janúar 2012

Fræðsla

17.30 Fræðslukvöld æskulýðs-sviðs KFUM og KFUK á Íslandi verður haldið að Holtavegi 28. Er þetta fyrsta fræðslukvöldið af fjórum undir yfirskriftinni Viltu vita meira. Efni kvöldsins er Biblían: Hvar er hún og hvað er hún ekki. Allir áhugasamir eru velkomnir og er aðgangur ókeypis.

Kvikmyndir

20.00 Kvikmyndin NO, Global Tour eftir Spánverjann Santiago Sierra verður sýnd í Bíó Paradís. Miðaverð er kr. 1.100, en ókeypis fyrir Menningarkortshafa.

Fyrirlestrar

12.00 Peter Ørebech flytur erindið Makríldeilan undir sjónarhorni alþjóðalaga og stjórnmála á Lögfræðitorgi Háskólans á Akureyri, M102 Sólborg v/ Norðurlóð. Allir velkomnir.

12.05 Fyrirlestur í hádegisfundaröð Sagnfræðingafélags Íslands: Hvað eru minningar? heldur áfram í Þjóðminjasafni Íslands. Sigrún Sigurðardóttir flytur fyrirlestur undir yfirskriftinni Innrömmun. Minningar, ljósmyndir og saga. Aðgangur er ókeypis og öllum opinn.



Tónlist

20.30 Djass-tónleikaröð á KEX Hosteli, Skúlagötu 28, hefst í dag þegar Kvar-tett **Jóels Pálssonar** stígur á svið. Aðgangur er ókeypis.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

valkostir í Sjónvarpi Símans

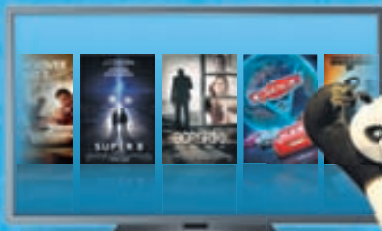
Nettenging hjá Símanum gefur þér möguleika á Sjónvarpi Símans og fjölbreyttu úrvali sjónvarps- og afþreyingarefnis.



DR HD er opin án endurgjalds til kynningar

Nýtt! Háskerpu-útsending á 0 kr.

Nú geta viðskiptavinir Símans leigt myndir og séð útsendingar í háskerpu. Ef tengingin þín ber HD-útsendingar geturðu virkjað aðganginn á þjónustuvefnum og séð Sjónvarp Símans í allri sinni dýrð.



VOD

Frelsi til að horfa þegar þér hentar

Með smelli á VOD takkann opnarðu SkjáBíó með yfir 4000 titlum, bíómyndum, þáttum, barnamyndum og efni á 0 kr. Í SkjáFrelsi, Stöð 2 Frelsi og RÚV Frelsi sérðu nýjustu þættina og fréttirnar þegar þér hentar.



Bestu lögin skapa stemninguna

Ef þú smellir á MENU takkann og velur útvarp opnast Bestu lögin, sérsniðnar tónlistarrásir fyrir öll möguleg tilefni. Þar eru líka allar íslensku útvarpsstöðvarnar og tugir erlendra.



DEBENHAMS

Bláa bomman

VERÐSPRENGJA!

20%

viðbótarafsláttur
af allri útsöluvöru

 Finndu okkur á facebook

Lífstílsbúð í SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR HEIMLI

DEBENHAMS

HINN FULLKOMNI FATASKÁPUR



MAÐUR KVÖLDSINS Joshua Brown var með 49 stig þegar KR sló Snæfell út úr bikarnum í gærkvöldi. Hér umkringja Hólmarar hann. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Astaxanthin

- Gefur orku og eykur liðleika
- Viðheldur heilbrigði húðarinnar
- Örvar lítafrumur
- Gegn stíðleika og harðsperrum
- Þú jafnar þig fyrr eftir æfingar

www.lyfja.is

Fyrir þig í Lyfju

ÚRSLIT Í GÆR

Poweradebikar karla í körfu

KR - Snæfell 111-104 (91-91, 83-83, 45-47)

Stig KR: Joshua Brown 49/8 fráköst/5 stoðsendingar, Robert Lavon Ferguson 18/7 fráköst, Hreggviður Magnússon 16/4 fráköst, Dejan Sencanski 14/5 fráköst, Finnur Atli Magnússon 10/15 fráköst, Skarphéðinn Frey Ingason 2, Martin Hermannsson 2.

Stig Snæfells: Quincy Hankins-Cole 23/10 fráköst/3 varin skot, Jón Ólafur Jónsson 22/10 fráköst, Marquis Sheldon Hall 16/4 fráköst/5 stoðsendingar, Ólafur Torfason 13, Hafþór Ingi Gunnarsson 13/4 fráköst, Pálmi Frey Sigurgeirsson 9/8 fráköst, Sveinn Arnar Davidsson 8/5 fráköst.

Lið í undanúrslitum: Keflavík, Tindastóll, KFÍ (1. deild) og KR.

Poweradeb. kvenna í körfu

Njarðvík - Keflavík 78-72 (67-67)

Stig Njarðvíkur: Shanae Baker-Brice 22/7 fráköst/5 stolnir, Lele Hardy 19/20 fráköst, Petrunella Skúladóttir 17, Ína María Einarsdóttir 12, Ólöf Helga Pálsdóttir 4, Salbjörg Sævarsdóttir 2, Harpa Hallgrímsdóttir 2/12 fráköst.

Stig Keflavíkur: Jaleesa Butler 30/14 fráköst/6 stolnir, Pálína Gunnlaugsdóttir 15/5 fráköst, Sara Rún Hinriksdóttir 10/5 fráköst, Birna Ingibjörg Valgarðsdóttir 8/6 fráköst, Helga Hallgrímsdóttir 6/8 fráköst, Shanika Chantel Butler 3.

Lið í undanúrslitum: Haukar, Stjarnan (1. deild), Snæfell og Njarðvík.

EM í handbolta í Serbíu

MILLIRIÐILL EITT

Pólland - Makedónía 25-27 (12-18)

Bartosz Jurecki 5, Tomasz Tluczynski 4/2, Krzysztof Lijewski 4 - Kiril Lazarov 9/6, Stevche Aluševiski 4, Vladimir Temelkov 4, Naumche Mojsovski 4, Borko Ristovski 19 varin.

Danmörk - Þýskaland 28-26 (17-14)

Anders Eggert 7/2, Hans Lindberg 5, Thomas Mogensen 4, Mikkel Hansen 4, Niklas Landin 16/1 varin - Uwe Gensheimer 4/2, Christoph Theuerkauf 4, Lars Kaufmann 4, Michael Haas 4.

Serbía - Svíþjóð 24-21 (14-11)

Marko Vujan 5, Zarko Sesum 4, Ivan Nikcevic 3, Rajko Prodanovic 3, Dalibor Cutura 3, Darko Stanic 16/1 varin - Kim Ekdahl du Rietz 8, Niclas Ekberg 4, Johan Sjöstrand 18 varin.

STAÐAN Í RIÐLINUM

Serbía	4	3	1	0	91-82	7
Þýskaland	4	2	1	1	100-96	5
Danmörk	4	2	0	2	109-109	4
Makedónía	4	1	1	2	108-108	3
Pólland	4	1	1	2	99-104	3
Svíþjóð	4	0	2	2	100-108	2

- Serbar eru komnir áfram í undanúrslit.

LOKAUMFERÐIN

Pólland - Þýskaland	Mið. klukkan 15.15
Danmörk - Svíþjóð	Mið kl. 17.15
Serbía - Makedónía	Mið. kl. 19.15

MILLIRIÐILL TVÖ

Spánn	3	2	1	0	77-72	5
Króatía	3	2	0	1	84-82	4
Ungverjaland	3	1	1	1	71-74	3
Frakkland	3	1	0	2	77-81	2
Slóvenía	3	1	0	2	89-91	2
Ísland	3	1	0	2	88-86	2

LEIKIRNIR Í DAG

Spánn - Ísland	Í dag klukkan 15.10
Frakkland - Króatía	Í dag kl. 17.10
Ungverjaland - Slóvenía	Í dag kl. 19.10

Sænski körfuboltinn

Sundsvall Dragons - Södertälje 78-84

Jakob Sigurðarson 20 (4 stoðs.), Hlynur Bæringsson 14 (8 frák.). Pavel Ermolinskij er meiddur.

Allt um leiki gærkvöldsins er að finna á **vísir.is**

KEX smiðjan
Súkkulaðikakan
2012
með súkkulaðikremi



www.kexsmidjan.is

Fáðu þér ljúffenga súkkulaðiköku frá Kexsmiðjunni í næstu verslun!

KAREN MILLEN

Síðustu dagar
útsölu

70%
afsláttur

Kringlan sími: 533 1740 // Smáralind sími: 534 1740 // www.karenmiller.com

DAY

BIRGER ET MIKKELSEN

70%
afsláttur

Síðustu
dagar útsölu

HERRAR



DÖMUR

oasis

Síðustu dagar
útsölu

70% afsláttur

Oasis Kringlu s. 553-5111
Oasis Smáralind s. 554-7980

70%
síðustu
dagar útsölu

SAINTS

Saints Kringlunni s. 517-3890
Saints Smáralind s. 522-8350

MORGUNMATURINN



„Ég borða prótínsjeik með þremur hráum eggjum, hafra-mjöli og mjólk. Set allt í bland-ara og negli í magann í einum sopa, eins og tekila skoti.“

Eiður Birgisson, framkvæmdastjóri 800 bars á Selfossi.

Hjartalæknir með reggíplötu

Tónlistarmaðurinn og hjartalæknirinn Helgi Júlíus Óskarsson hefur gefið út reggíplötuna Kominn heim, sem er hans önnur á tveimur mánuðum. Hin nefnist Haustlauf og hafði að geyma þjóðlagaskotna popptónlist þar sem Svavar Knútur kom við sögu.

„Ég samdi mest af þessum lögum fyrir rúmlega ári. Þá kom einhver reggíaldur yfir mig,“ segir Helgi um nýju plötuna. Hann ætl-aði upphaflega að fá Hjalma til að aðstoða sig við plötuna en fékk á endanum Kristín Snæ Agnarsson, fyrrum liðsmann Hjalma, sér til aðstoðar. Í gegnum hann fékk hann til liðs við sig góðan hóp hljóðfæraleikara og Valdi-mar Guðmundsson úr hljómsveitinni Valdi-mar. „Hann ætlaði að syngja eitt eða tvö lög en svo komst hann í svo mikið stuð að hann söng hálfa plötuna. Maður stoppar hann ekki

þegar hann er í stuði,“ segir Helgi. Eitt lag af plötunni, Stöndum saman, hefur verið spilað í útvarpinu en texti Helga fjallar um eftirköst bankahrunsins.

Helgi starfaði sem hjartalæknir í 25 ár í Bandaríkjunum en er núna fluttur heim. „Ég ákvað að taka mér gott frí og gera það sem ég hef gaman af. Tónlistin hefur hjálpað mér að slaka á á kvöldin,“ segir hann. Eftir að hafa fengið sér upptökutæki fyrir nokkrum árum hefur hann staðið í ströngu við lagasmíðar og er einmitt með þriðju plötuna í undirbúningi þar sem blúsinn verður í fyrirrúmi. - fb

TVÆR PLÖTUR Á TVEIMUR MÁNUÐUM Hjartalæknirinn Helgi Júlíus hefur gefið út tvær plötur á tveimur mánuðum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



FRÉTTIR AF FÓLKI



Bjarni Fel hefur verið valinn sjálfbóðaliði ársins 2011 af Knattspyrnudeild KR fyrir félagsstörf en veittar voru viðurkenningar síðasta laugardag fyrir sjálfbóðaliðastarf knattspyrnudeildarinnar. Bjarni var virkur í KR-útvarpinu allt síðasta sumar og lýsti þar eins og honum einum er lagið flestum leikjum sem Íslands- og bikar-meistarar KR-inga spiluðu.



Miele

Miele ryksugur

EIRVÍK

Suðurlandsbraut 20, Reykjavík | Sími 588 0200 | www.eirvik.is



Á UPPLIÐ Edda Óskarsdóttir hefur haft nóg fyrir stafni síðan hún flutti til London til að reyna fyrir sér í fyrirsætubransanum.

ÁSGRÍMUR MÁR FRÍÐRIKSSON: EDDA VIRÐIST VERA FÆDD Í STARFIÐ

Landar hverju verkefninu á fætur öðru í Lundúnum

Edda Óskarsdóttir fyrirsæta flutti til London fyrir þremur vikum og hefur landað hverju verkefninu á fætur öðru síðan þá. Ásgrímur Már Friðriksson hjá Eskimó segir þetta frábæran árangur hjá Eddu sem er á skrá hjá umboðsskrifstofunni Select í London.

Edda hafði aðeins verið á skrá hjá Eskimó í viku þegar Select fékk augastað á henni, en Edda hóf fyrirsætustörf í haust og því telst þetta einstakur árangur. Fyrirsætarnar Natasha Poly, Agyness Deyn, Stella Tennan, Brooklyn Decker og karlfyrirsætarnar David Gandy eru á meðal þeirra sem Select hefur á sínum snærum.

„Edda fékk fyrsta verkefnið

3 mánuðir eru síðan Edda Óskarsdóttir hóf að starfa sem fyrirsæta. Hún hefur nóg að gera í Lundúnum í dag.

þann 12. janúar og hefur varla stoppað síðan. Hún er ekki búin að vinna við þetta lengi en virðist vera fædd í starfið. Hún er mjög fótógenísk en líka skemmtileg og heillandi þannig þetta er henni auðvelt,“ segir Ásgrímur Már. Meðal þeirra verkefna sem Edda hefur tekið að sér er myndabáttur fyrir vefverslanirnar Asos og Temperley, vefauglýsing fyrir tiskurisann Burberry og auglýsing fyrir næstu jólaherferð tisku-

verslunarinnar Miss Selfridge. Auk þess var hún boðuð í prufu-myndatöku hjá ljósmyndaranum Emmu Summerton sem hefur mikið myndað fyrir tímaritið ID en einnig ítalska Vogue, Dazed & Confused og W.

Edda er nítján ára gömul og ákvað að taka sér frí frá skóla og tónlistarnámi til að láta reyna á fyrirsætustarfið. Hingað til hefur það gengið að óskum en Ásgrímur segir mikla samkeppni ríkja innan bransans og því þurfi breitt bak og eljusemi til að ná langt. „Þetta er bara eins og hvert annað starf, það tekur tíma að vinna sig upp en mér heyrst á öllu að Edda sé að standa sig með þrýði.“

Ekki náðist í Eddu við vinnslu fréttarinnar. sara@frettabladid.is

Heiður að skrifa um Bob Dylan

„Mér finnst þetta mikill heiður,“ segir tónlistarmaðurinn og Utangarðsmaðurinn fyrrverandi Michael Pollock.

Hann er á meðal þeirra sem skrifa í nýja bók sem er tileinkuð bandaríska tónlistarmanninum Bob Dylan og gefin út með hans samþykki. Aðdáendur Dylans víðs vegar um heiminn skrifuðu sínar hugleiðingar um Dylan í bókina og var Pollock á meðal þeirra. Bókin nefnist How Does it Feel og er til dæmis fánleg á síðunni Amazon. Allur ágóði hennar rennur til samtakanna Feed America sem Dylan hefur sjálfur styrkt í gegnum árin. Meðal annars rann allur ágóði af jólaþlotu hans, Christmas in the

Heart, sem kom út fyrir þremur árum til samtakanna sem reyna að vinna bug á hungursneyð í Bandaríkjunum.

Það var bandaríski Dylan-aðdáandinn Joe Ladwig sem átti hugmyndina að bókinni. Mike Pollock sá póst frá Ladwig á Facebook þar sem verkefnið var kynnt og setti sig í samband við hann. „Ég spurði hvort ég mætti leyfa honum að sjá hvað ég hefði að segja og hann var stóránægður með það,“ segir hann.

Pollock fer hlýjum orðum um Dylan í bókinni. „Hann er eitt merkasta núlifandi ljóðskáldið í heiminum, það fer ekki á milli mála. Ég vona bara að þessi bók veiti fólki innblástur.“ - fb



MIKILL HEIÐUR Michael Pollock er mjög ánægður með að hafa fengið að skrifa í bókina Feed America. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

pítu, PARTY

allar **PÍTUR** m/frönskum & gosi

1095.-

16.-31. **JAN.**

pítan

SKIPHOLTI 50c SÍMI 562 9090

FORSALA Á KAJÖKUM ER HAFIN Í ELLINGSEN



perception

Ellingsen býður sérstakt tilboð við forpöntun á kajökum. Verð hér að neðan eru sértilboð til þeirra sem panta **fyrir 4. febrúar** næstkomandi, en kajakarnir koma til landsins um miðjan apríl.

Hafðu beint samband við sölumann:
Þór Ragnarsson, **580 8506**

PERCEPTION Triumph 13 Angler

Triumph Angler veitir nægt rými fyrir stangveiði án þess að missa sveigjanleika, lipurð og hraða. Hann er tilvalinn fyrir veiðiklær sem vilja samt ekki gefa neitt eftir í gæðum.

Tilboðsverð
149.990 kr.

Verð 199.990 kr.



PERCEPTION Scooter Gemini

Scooter Gemini tekur 2 í sæti. Það er auðvelt að stýra honum og hann hentar einstaklega vel á lygnu vatni.

Tilboðsverð
119.990 kr.

Verð 159.990 kr.

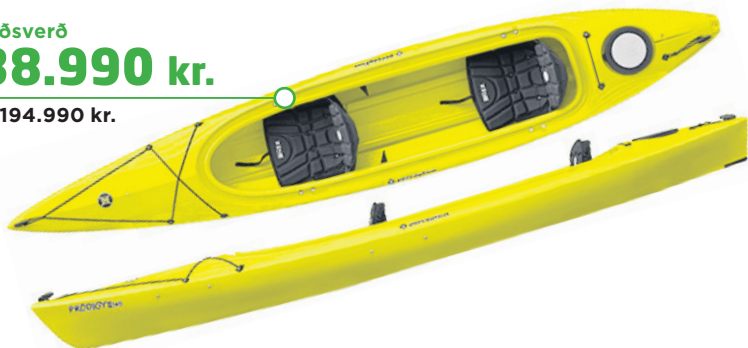


PERCEPTION Prodigy II 14.5

Sæti fyrir tvo, sérstyrktur botn og stefni. Hann er lipur og stöðugur og hentar vel á lygnu vatni og í léttum straumi.

Tilboðsverð
138.990 kr.

Verð 194.990 kr.



PERCEPTION Essence 17

Sérhannaður kjölur og V-lögun kajaksins gera hann afar stöðugan og auðveldar beygjur. Hentar bæði fyrir byrjendur og lengra komna.

Tilboðsverð
209.990 kr.

Verð 294.990 kr.



Leitaðu ráða hjá okkur. Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

REYKJAVÍK • Fiskislóð 1 • Sími 580 8500 • mánud.-föstud. 10-18 • laugard. 10-16
AKUREYRI • Tryggvabraut 1-3 • Sími 460 3630 • mánud.-föstud. 8-18 • laugard. 10-16 • ellingsen.is

 **Ellingsen**

- FULLT HÚS ÆVINTÝRA



Póst: dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

FRÉTTIR AF FÓLKI

5.000 sáu Nýðanska

Tónleikurinn svokallaði Nýðönsk í nánd var sýndur í síðasta sinn um helgina. Alls sáu um fimm þúsund manns **Björn Jörund Friðbjörns-son** í hlutverki Bingó Bjössa og hina félagu hans úr Nýðönskri stíga á sviði í Borgarleikhúsinu. Miðað við þessar miklu vinsældir er greinilegt að eftirspurnin eftir þeim Nýðönsk er vel fyrir hendi þrátt fyrir að hljómsveitin hafi ekki verið sérlega áberandi í tónlistarbransanum upp á síðkastið.



Latínan er bara bull

Advania, nýtt nafn Skýrr og fleiri sameinaðra fyrirtækja, er síður en svo andvana fætt miðað við vangaveltur sem upp hafa sprottið um nafnið á netinu. Raunar eru þær svo miklar að **Stefán Hrafn Hagalín**, forstöðumaður samskiptasviðs fyrirtækisins, steig fram á Facebook til að leiðrétta rangfærslur um að „Ad vania“ væri latína sem þýddi „til einskis“. Hann segir Google Translate hafa fallið „á latínuprófi í Lærða skólanum“, enda sé „ad vania“ ekki til sem hugtak í latínu. „Orðið „vania“ fyrirfinnst yfirhöfuð ekki í latínu. Forsetningin „ad“ er vissulega til og nafnorðið „vanitas“ sömuleiðis, rétt eins og lýsingarorðið „vanus“. En orðið „advania“ er bara stafabrengr og „ad vania“ er klárlega bull,“ segir Stefán Hrafn.



- fb, óká

Mest lesið **vísir**

- 1 Þetta voru greinilega mistök hjá okkur
- 2 Fjórir struku af ungingaheimili í nótt
- 3 Egill aftur kærður fyrir nauðgun
- 4 Mikki mús styður Ólaf Ragnar áfram í embætti forseta

BYLGJAN 25 ÁR
989

Heimir & Kolla vakna með þér í bítið

Fréttir, fróðleikur og frábær tónlist alla virka morgna kl. 6.50 – 9.00



Fyrstur kemur
fyrstur fær

Gerð gæða- og verðsamanburð

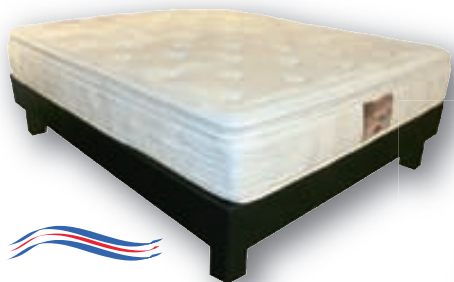
Takmarkað
magn

ÚTSÖLULOK

12 mánaða
vaxtalausar
greiðslur

20-70% AFSLÁTTUR af völdum vörum

Skiptidýnur, útlitsgallaðar dýnur og sýningardýnur
Lök, hlífðardýnur, pífur, sængurverasett og fleira



SAGA, FREYJA, ÞÓR
Hágæða heilsudýnur

ÚRVAL STILLANLEGRA
HEILSURÚMA



PROFLEX



IQ-CARE
Ein besta heilsudýna í heimi



Baldursnesi 6

AKUREYRI



www.svefn.is



Listhúsinu Laugardal

REYKJAVÍK

Listhúsinu Laugardal, 581 2233 • Baldursnesi 6, Akureyri, 461 1150
Opíð virka daga kl. 10.00 - 18.00 – laugardaga 12.00 - 16.00